

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Renesans ziołolecznictwa

Triumfalny powrót ziół nie byłby jednak konieczny, gdyby nie ich „klęska” na początku XX wieku. Rozwój chemii farmaceutycznej sprawił, że o lekach naturalnych zapomniano. Przeciwwzapalny i przeciwgorączkowy wywar z kory wierzby zastąpiła na przykład aspiryna. Podobnych „podmian” było więcej. Chemia królowała aż do niedawna.

Mawia się, że zielarstwo jest tak stare, jak ludzkość. W staroegipskich papirusach wymienia się kilkadziesiąt roślin leczniczych. Sumerowie stosowali m.in. czosnek, rumianek, babkę. Chińskie zapiski sprzed 4 tys. lat wspominają ok. 300 roślin leczniczych. Niewiele mniej (ok. 200) znajduje się w „Corpus Hipocraticum” – dziełach zebranych Hipokratesa. W średniowiecznej Europie za zielarskich ekspertów uchodzili Benedyktyni. Dziś na ziołach znają się farmaceuci. Lekarze o nich wiedzą zaś niewiele. Ziołolecznictwa studentów medycyny nie uczy się od czasu II wojny światowej.

A JEDNAK SKUTECZNE

„Zioła nie działają” – usłyszeć można w rozmowie ze studentami medycyny i lekarzami. Brak wiary w ich skuteczność, to jeden z powodów bojkotu ziół. Czy słusznie?

„Wiele syntetycznych substancji czynnych (leczniczych – PAP) tworzono na wzór roślinnych. Niekiedy obie formy są nie do odróżnienia. Utarło się jednak, że naturalne działają słabiej lub w ogóle nie działają. To absurd” – przekonuje prof. Ochocka.

Rośliny lecznicze wprost „wypełnione” są substancjami czynnymi. Morfina (działająca przeciwbólowo) występuje w maku. Atropina (stosowana podczas reanimacji) w owocach wilczej jagody. Salicylina (działająca podobnie do aspiryny) w korze wierzby. Znaną z Rutinoscorbinu rutynę znaleźć zaś można w liściach szczawiu, owocach berberysu i dzikiego bzu. Konwalia zawiera glikozydy – substancje wzmagające siłę mięśnia sercowego oraz zapobiegające jego arytmiiom.

Wiele leków przeciwnowotworowych również ma naturalne „korzenie”, choćby taksol, pozyskiwany z krzewów cisa, a wykorzystywany w terapii raka piersi i jajnika. Bardziej banalne schorzenia także leczy się roślinami lub ich przetworami. Czosnek na przykład obniża ciśnienie krwi, a także poziom cholesterolu, pobudza trawienie, działa antybiotycznie. Lipa i bez zbijają gorączkę. Przykładów wymieniać można bez liku...

„Renesans ziołolecznictwa jest faktem. Chorzy zauważyli, iż leki syntetyczne mają wiele działań ubocznych. W przypadku ziół oczywiście występują, ale rzadziej” – przekonuje właściciel warszawskiej zielarni. Na ziołach poznały się także zwierzęta.

PUSZCZAŃSKA TERAPIA

Bydło wypuszczone na pastwisko najpierw szuka leczniczych chwastów. Pobudzają wydzielanie soków trawiennych, zwiększają apetyt i perystaltykę jelit. Podobne zachowania obserwuje się u zwierząt dzikich. Łosie zgryzają kaczeńce (źródło witaminy C), paprocie (działają przeciw pasożytniczo), bagno zwyczajne (odkaża układ moczowy), gałązki topoli, wierzby, sosny (mają działanie przeciwbiegunkowe). Olejki eteryczne występujące w roślinach iglastych zwiększają zaś u „rogacza” poziom libido, dlatego ich udział w jadłospisie wzrasta przed oraz w okresie rui. Sarny i jelenie również czerpią z leśnej apteki – zjadają zioła na trawienie, odkażające, wiatropędne, moczopędne, rozkurczowe, pobudzające krążenie, a w okresie rui nie pogardzą psychoaktywnymi grzybami, wprowadzającymi je w stan lekkiej euforii.

Także ptaki stosują fitoterapię. Indyki i kury „leczą się”, jedząc krwawnik i mniszek – rośliny bogate w immunostymulatory oraz witaminy. Rdest ptasi, mięta czy bylica pospolita to rośliny poszukiwane przez padlinożerców. Umożliwiają trawienie nieświeżego, gnijącego wręcz, pokarmu.

ZIOŁO RADOŚCI

Farmakologiczna aktywność roślin intrygowała ludzi od zawsze. Zainteresowanie wiązało się jednak

nie tylko z leczeniem, ale i... obcowaniem z bóstwami oraz duszami zmarłych. Od zarania dziejów ludzie narkotyzowali się, wykorzystując rośliny.

Słynny Oetzi - odnaleziony w alpejskim lodowcu wojownik sprzed ok. 5 tys. lat - jest prawdopodobnie najstarszym zidentyfikowanym „ćpunem”. Miał przy sobie owocniki poroka brzoźowego - rosnącej na martwych (bądź bardzo starych) brzoźach huby o właściwościach psychostymulujących.

Inne rośliny również dawały wiele „radości”. Muchomor czerwony używany był przez syberyjskich szamanów do wywoływania halucynacji; zaś przez skandynawskich wojowników dla dodania odwagi przed walką. Od tysiącleci ze słomy i makówek otrzymuje się opium. Bagno - niski krzew rosnący na moczarach północnej Eurazji i używany przeciw molom - również stosowano jako halucynogen. Szacuje się, że w polskich lasach i na łąkach rośnie co najmniej kilkadziesiąt narkotycznych roślin.

„Jednak wszystko, co działa i jest stosowane niezgodnie ze sztuką, może szkodzić. Zarówno leki syntetyczne, jak i roślinne. Społeczeństwo chce ziół i będzie je stosować. Od lekarzy zależy zaś, czy ich stosowanie wyjdzie na dobre. Podstawy fitoterapii powinny wejść do kanonu wiedzy lekarskiej” - podsumowuje prof. Ochocka

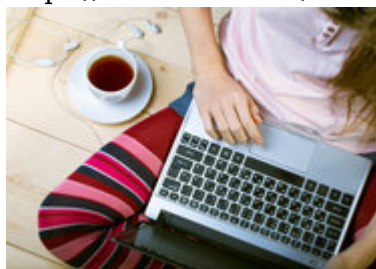
ZASADY BEZPIECZNEJ FITOTERAPII:

1. Przed podjęciem terapii skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.
2. Stosuj tylko zioła z wiarygodnych źródeł, najlepiej kupione w aptece lub zielarni.
3. stosuj tylko te preparaty, na opakowaniu których znajduje się naukowa nazwa, daty produkcji i przydatności do spożycia oraz adres producenta.
4. Zawsze stosuj się do instrukcji podanych na opakowaniu, nie zmieniaj dawek ani czasu przyjmowania.
5. Cierpliwości! Może upłynąć kilka dni, a nawet tygodni zanim zauważysz pierwsze efekty terapii.
6. Jeśli cierpisz na jakąś przewlekłą chorobę, przed podjęciem fitoterapii skonsultuj się z lekarzem.
7. W razie pojawienia się skutków ubocznych, przerwij terapię.
8. Nie stosuj ziół, gdy jesteś w ciąży lub karmisz piersią, chyba że zgodził się na to lekarz.
9. Nie podawaj „dorosłych” ziół niemowlętom ani dzieciom. Stosowanie ziół przeznaczonych dla dzieci skonsultuj z lekarzem pediatrą.

[PAP - Nauka w Polsce, Michał Henzler](#)

Skomentuj na forum

<https://laboratoria.net/aktualnosci/4139.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

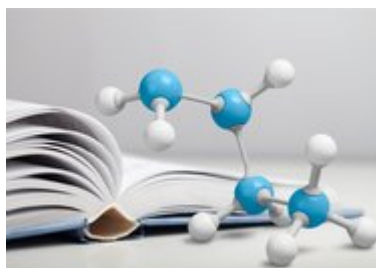
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy