

### [Akceptuje](#)

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>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**