

*Bogdan Kędzia, Elżbieta Hołderna-Kędzia

Zastosowanie miodu i roślin leczniczych w chorobach ośrodkowego układu nerwowego

The use of honey and medicinal plants in diseases of the central nervous system

Instytut Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich, Poznań
Dyrektor Instytutu: dr n. ekon. Robert Sobków

SUMMARY

Literature data indicate that honey is characterized by a multidirectional positive influence on the central nervous system. It exerts a sedative effect and makes it easier to fall asleep. Administration of honey brings beneficial effects in the treatment of neuroses, especially neurasthenic neurosis. It contributes to the renewal of the mental strength of the body, and also has a beneficial effect on the weakened nervous system, especially in states of overworking, exhaustion, apathy, dementia and hysteria. Honey proves an adaptogenic activity, namely it increases physical fitness, acts positively on the nervous system; improves mental acuity, mental consociating, ease of learning and memorization, and also are confirmed immunostimulating effects. It is also characterized by beneficial effects in systemic neuroses on sexual background. Honey aided by sedative and adaptogenic herbs has proved to be very useful for treating many diseases of the central nervous system, including in epilepsy and children night urination. The discussion includes activity of some plant materials with a specific therapeutic effect in diseases of the central nervous system, such as: radix of Valerian, herb of Motherwort, Hop cones, herb of St. John's Wort, inflorescence of Wild Chamomile and the radix of Roseroot.

Keywords: honey, medicinal herbs, central nervous system, diseases

STRESZCZENIE

Dane piśmiennictwa wskazują, że miód odznacza się wielokierunkowym oddziaływaniem na ośrodkowy układ nerwowy. Wykazuje on działanie uspokajające i ułatwia zasypianie. Podawanie miodu przynosi korzystne efekty w leczeniu nerwic, szczególnie nerwicy neurastenicznej. Przyczynia się do odnowy sił psychicznych organizmu, a także wpływa korzystnie na osłabiony system nerwowy, szczególnie w stanach przemęczenia pracą umysłową, wycieńczenia, apatii i otepienia oraz hysterii. Miód wykazuje działanie adaptogenne, a mianowicie podwyższa sprawność fizyczną, działa na układ nerwowy, poprawiając sprawność umysłową, kojarzenie oraz łatwość uczenia się i zapamiętywania, a także wykazuje działanie immunostymulujące. Odznacza się także korzystnym działaniem w nerwicach układowych na tle seksualnym. Miód wspomagany ziołami o działaniu uspokajającym i adaptogenym okazał się bardzo przydatny do leczenia wielu chorób ośrodkowego układu nerwowego, m.in. w padaczce i moczeniu nocnym u dzieci. W omówieniu uwzględniono niektóre surowce roślinne mające określone działanie lecznicze w chorobach ośrodkowego układu nerwowego, takie jak korzeń kozłka lekarskiego, ziele serdecznika pospolitego, szyszki chmielu zwyczajnego, ziele dziurawca zwyczajnego, koszyczek rumianku pospolitego i korzeń różenia górskiego.

Słowa kluczowe: miód, rośliny lecznicze, ośrodkowy układ nerwowy, choroby

Dane piśmiennictwa wskazują, że miód wielokierunkowo oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy, przejawiając z jednej strony właściwości uspokajające, z drugiej przeciwdepresyjne i adaptogenne.

Według Samochowca (1) działanie adaptogenne obejmuje sferę psychiczną, fizyczną i immunologiczną, w związku z czym ma istotny wpływ na ośrodkowy układ nerwowy. Miód, a szczególnie miód w połączeniu z ziołami, odznacza się korzystnymi właściwościami leczniczymi w nerwicach,

zaburzeniach adaptogennych i seksualnych oraz chorobach neurologicznych.

Nerwice

Działanie miodu

Miód wykazuje działanie uspokajające i ułatwia zasypianie. Z tego względu znalazł on zastosowanie w sytuacjach stresowych. Szczególnie przydatny jest w zaburzeniach emocjonalnych spowodowanych

różnymi czynnikami, jak nerwice emocjonalne i ruchowe, lęki i histeria. Charakteryzują się one m.in. bezsennością, przyspieszonym biciem serca, drżeniem rąk i dusznością. Zalicza się do nich także stan zwiększonego napięcia nerwowego, określane jako zdenerwowanie.

Poniżej zostały zamieszczone dane na temat działania miodu na ośrodkowy układ nerwowy opublikowane przez Herolda (2), Iojarisa (3), Jarvisa (4), Mladenova (5), Joško (6), Madejów (7), Pocinkovej (8) i Dobrovody (9).

Podawanie miodu przynosi korzystne efekty we wspomaganiu leczenia różnego rodzaju nerwic. Szczególnie zadowalające wyniki otrzymano w nerwicy neurastenicznej, charakteryzującej się zmęczeniem, wyczerpaniem, drażliwością, zaburzeniami snu, dekoncentracją uwagi oraz przygnębieniem.

Okazało się, że podawanie miodu jest bardzo skuteczne u dzieci osłabionych i wyniszczonych na skutek nerwicy. Miód poprawia funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejsza pobudliwość nerwową, a także powoduje ogólne wzmocnienie organizmu, wzrost odporności immunologicznej i podwyższa masę ciała.

Miód ze względu na właściwości uspokajające, łagodnie nasenne i wzmacniające, ułatwia leczenie przewlekłej bezsenności. W porównaniu z innymi środkami nie drażni on błony śluzowej żołądka, jest przyjemny w smaku, można go przyjmować w postaci roztworów wodnych oraz wykazuje stosunkowo dużą skuteczność. Polecany jest szczególnie osobom nerwowym i przepracowanym. Regularne przyjmowanie miodu przed snem ułatwia zasypianie oraz zapobiega zaburzeniom snu w ciągu nocy. Tego typu terapia zmniejsza pobudliwość układu nerwowego, wzmacnia organizm oraz poprawia samopoczucie.

Miód wpływa na poprawę czynności ośrodkowego układu nerwowego oraz przyczynia się do odnowy sił psychicznych organizmu, a także wzmacnia intensywność pracy umysłowej. Ponadto dłuższe podawanie miodu dzieciom wpływa pozytywnie na ich rozwój umysłowy, przyczynia się do zwiększenia odporności na zakażenia i powoduje szybszy przyrost masy ciała.

W podsumowaniu można stwierdzić, że miód przyjmowany regularnie działa korzystnie na osłabiony system nerwowy, szczególnie w stanach przemęczenia pracą umysłową, wyczerpania psychicznego, wycieńczenia, apatii, otępienia (w tym starczego), nerwicy neurastenicznej oraz hysterii.

Ludjanskij (10) donosi, że miód podawano 20 pacjentom cierpiącym na bezsenność. Łyżeczkę miodu rozpuszczano w szklance ciepłej wody i podawano chorym na godz. przed snem. Po 3-4 dniach u 16 osób (80%) pojawiał się głęboki sen wkrótce

po wypiciu roztworu miodu. Poza tym u wszystkich pacjentów obserwowano zmniejszenie nerwowości. Najlepszy efekt terapeutyczny osiągnięto u chorych z nerwicą sercowo-naczyniową i żołądkowo-jelitową.

Z kolei Górkiewicz-Kot (11) objęła badaniami 88 chorych, w tym 51 kobiet i 37 mężczyzn, z udokumentowaną chorobą niedokrwinną serca oraz nadciśnieniem tętniczym, z których większość miała kłopoty z zasypianiem i skłonność do częstego denerwowania się. Otrzymywali oni przez 3 mies. 75 g miodu dziennie. Na początku badań 58% chorych miało problemy z zasypianiem, natomiast po zakończeniu terapii liczba ta zmniejszyła się do 31%. Skłonność do częstego denerwowania się występowała u 77% chorych, a po leczeniu zmalała ona do 30%. Na tej podstawie można przyjąć, że długotrwałe przyjmowanie miodu wyraźnie zmniejsza dolegliwości ze strony układu nerwowego.

Sposób przyjmowania miodu i jego dawkowanie zależą od rodzaju i ciężkości choroby. Przeciętnie w celach uspokajających i ułatwiających zasypianie oraz w zaburzeniach nerwowych przyjmuje się 1-2 łyżki miodu 3 razy dziennie (40-80 g). Miód przyjmuje się po rozpuszczeniu w ciepłej wodzie, na 1-2 godz. przed posiłkami, a wieczorem na godz. lub pół godz. przed snem. Leczenie prowadzi się przez 1-2 mies. Po 4-6 tyg. kurację można powtórzyć. Większość danych wskazuje, że u osób z nadpobudliwością nerwową, szczególnie u osób starszych i dzieci, wystarczy codzienne przyjmowanie 1-2 łyżeczek miodu przed snem.

Działanie miodu i roślin leczniczych

Jarvis (4) w bezsenności i nadpobudliwości nerwowej poleca rozpuszczanie 2 łyżek miodu w szklance naparu otrzymanego z kwiatostanów lipy drobnolistnej, liści melisy lekarskiej lub ziela dziurawca zwyczajnego. Napary przygotowuje się z 2 łyżek wymienionych ziół i 0,5 l wrzącej wody.

Równie dobre efekty uzyskuje się poprzez picie przed snem szklanki naparu otrzymanego z mieszaniny następujących ziół:

Kwiat pierwiosnka lekarskiego	20 g
Kwiat lawendy lekarskiej	20 g
Korzeń kozłka lekarskiego	20 g
Ziele dziurawca zwyczajnego	20 g
Szyszki chmielu zwyczajnego	20 g.

Do szklanki naparu sporządzonego z łyżki powyższej mieszanki dodaje się dwie łyżki miodu.

W nerwicy oraz dużym osłabieniu fizycznym i psychicznym organizmu Ludjanskij (10) poleca mieszanekę ziół o składzie:

Szyszki chmielu zwyczajnego	10 g
Liść mięty pieprzowej	10 g
Liść melisy lekarskiej	20 g
Ziele serdecznika pospolitego	30 g
Korzeń kozłka lekarskiego	30 g
Kwiat lawendy lekarskiej	30 g.

Zioła w ilości 1,5 łyżki zalewa się 0,5 l wrzącej wody i po 30 min napar odcedza się. Do szklanki ciepłego naparu dodaje się 2 łyżeczki miodu i pije 3 razy dziennie między posiłkami.

Milczarek-Szałkowska (12, 13) poleca w bezsenności picie naparów z miodem. Do sporządzenia naparów stosuje się kwiaty lipy drobnolistnej, liście melisy lekarskiej, kwiaty robinii akacjowej, koszyczki rumianku pospolitego i szyszki chmielu zwyczajnego. Co 2 tyg. powinno się pić napar z kolejnego surowca, dodając do niego miód w ilości 1 łyżki na szklankę. Można także przyjmować płynny preparat uspokajający o nazwie Passispasmol, który zawiera nalewki z ziela męczennicy cielistej, korzenia kozłka lekarskiego, szyszek chmielu zwyczajnego i kwiatu głogu dwuszyjkowego. Preparat ten przyjmuje się w ilości 40 kropli w 1/4 szklanki wody wraz z łyżeczką miodu na 30 min przed snem.

Według Pieresadina (14) stosowana przez niego mieszanka ziołowa z miodem pozwala na przywrócenie równowagi psychicznej organizmu. Skład tej mieszanki jest następujący:

Ziele serdecznika pospolitego	20 g
Korzeń kozłka lekarskiego	20 g
Kłaczce tataraku zwyczajnego	20 g
Liść bobrka trójlistnego	20 g
Korzeń lukrecji gładkiej	20 g.

Do przygotowania naparu bierze się łyżkę mieszanki i 0,5 l wrzącej wody. Następnie do szklanki naparu dodaje się 2 łyżeczki miodu i pije 2-3 razy dziennie. W celu wzmocnienia działania naparu na ośrodkowy układ nerwowy wskazane jest włączenie do terapii nalewki lub inkraktu z korzenia kozłka lekarskiego lub inkraktu z kwiatów i ziela głogu dwuszyjkowego. Do 100 g miodu dodaje się po 10 g każdego z wymienionych leków płynnych i po zmieszaniu przyjmuje się 1 łyżeczkę przed snem.

Sinjakow (15), znany apiterapeuta rosyjski, poleca kilka mieszanek ziołowych, z których przygotowuje się napary. Po wzbogaceniu miodem przyjmuje się je z dużą skutecznością przy podwyższonej drażliwości, pobudzeniu nerwowym i bezsenności.

Jedna z mieszanek zawiera następujące zioła:

Ziele serdecznika pospolitego	25 g
Korzeń kozłka lekarskiego	25 g
Owoc kminku zwyczajnego	25 g
Owoc kopru włoskiego	25 g.

Napar sporządza się z 1 łyżeczki mieszanki ziołowej i 0,5 l wrzącej wody. Po przygotowaniu do szklanki naparu dodaje się łyżkę miodu i pije 2 razy dziennie.

Druga z polecanych mieszanek ma następujący skład:

Owoc róży dzikiej	35 g
Liść jeżyny pospolitej	30 g
Ziele dziurawca zwyczajnego	10 g
Ziele serdecznika pospolitego	10 g
Korzeń kozłka lekarskiego	5 g
Liść babki zwyczajnej	5 g
Ziele macierzanki piaskowej	5 g.
Kolejna mieszanka ziołowa zawiera:	
Owoc kminku zwyczajnego	50 g
Koszyczek rumianku pospolitego	30 g
Korzeń kozłka lekarskiego	20 g.

Wymienione napary z miodem przygotowuje się i pije jak wyżej.

Ponadto Sinjakow przy zaburzeniach ośrodkowego układu nerwowego, nerwicach serca i początkowych fazach choroby nadciśnieniowej poleca picie naparu z ziela serdecznika pospolitego. Łyżkę ziół zalewa się szklanką wrzącej wody i po zaparzeniu i ochłodzeniu dodaje łyżkę miodu. Napar z miodem pije się 3-4 razy dziennie.

Zaburzenia adaptogenne

Działanie miodu

Działanie adaptogenne miodu obejmuje zespół różnych czynników, które ułatwiają przystosowanie się organizmu człowieka do niekorzystnych warunków środowiska. Na aktywność adaptogenną miodu składa się zarówno działanie podwyższające sprawność fizyczną, poprawiające sprawność umysłową, kojarzenie oraz łatwość uczenia się i zapamiętywania, a także działanie immunostymulujące.

Na działanie adaptogenne miodu wskazują badania Earnesta i wsp. (16). Poddali oni dużemu wysiłkowi fizycznemu dwie grupy kolarzy zawodowych. Zawodnikom pierwszej grupy podawano 60 g miodu (w czterech porcjach) na trasie o długości 64 km. Natomiast zawodnicy drugiej grupy otrzymywali w takich samych ilościach placebo. Po zakończonych zawodach okazało się, że zawodnicy otrzymujący miód przejechali trasę średnio o 2,76 min szybciej niż zawodnicy otrzymujący placebo. Stwierdzono, że miód wyraźnie polepsza zdolność kolarzy do zwiększania wysiłku oraz motywacji psychicznej.

Według Sinjakowa (15) odpowiednio zaplanowane badania wykazały, że miód podwyższa wydolność

fizyczną i psychiczną człowieka. Przyjmowanie miodu w dawce 1 g/kg masy ciała dziennie spowodowało po 8 tyg. wzrost wydolności fizycznej o ok. 16%. U osób przyjmujących miód wzrosła również odporność psychiczna i immunologiczna.

Działanie miodu i roślin leczniczych

Sinjakow (15) podkreśla dużą rolę ziół w podwyższeniu adaptogennego działania miodu. Poleca on stosowanie wraz z miodem korzenia żeń-szenia, korzenia aralii mandżurskiej, owocu cytryńca chińskiego i korzenia eleuterokoka kolczastego.

Frołow i Pieresadin (17) podają mieszankę ziołową o działaniu ogólnie wzmacniającym i tonizującym:

Korzeń lukrecji gładkiej	20 g
Kłącze tataraku zwyczajnego	20 g
Liść pokrzywy zwyczajnej	20 g
Liść eukaliptusa gałkowego	20 g
Ziele szaroty błotnej	20 g
Ziele tysiącznika pospolitego	20 g.

Łyzkę mieszanki przenosi się do termosu, zalewa 0,5 l wrzącej wody i pozostawia do następnego dnia. Napar pije się 2-3 razy dziennie, dodając łyżkę miodu na szklankę. Kurację o charakterze adaptogennym można prowadzić przez 2-3 mies.

Sinjakow (18) podaje dwie mieszanki ziołowe o działaniu adaptogennym, tj. podwyższającym wydolność fizyczną, psychiczną i immunologiczną. Pierwsza z nich składa się z następujących surowców:

Owoc głogu dwuszyjkowego	15 g
Korzeń aralii mandżurskiej	15 g
Korzeń leuzei krokoszowatej	15 g
Liść babki zwyczajnej	10 g
Liść pokrzywy zwyczajnej	10 g
Kwiat nagietka lekarskiego	10 g.

Z 2 łyżek mieszanki i 0,5 l wrzącej wody przygotowuje się napar, który pije się po 1/3 szklanki 2-3 razy dziennie, wzbogacając go łyżką miodu.

W skład drugiej mieszanki wchodzi następujące zioła:

Korzeń aralii mandżurskiej	20 g
Korzeń rożeńca górskiego	20 g
Owoc róży dzikiej	20 g
Owoc głogu dwuszyjkowego	15 g
Ziele jasnoty białej	15 g
Ziele dziurawca zwyczajnego	10 g.

W naparze, sporządzonym z łyżki mieszanki i 0,5 l wrzącej wody, rozpuszcza się 2 łyżki miodu i pije po 1/3 szklanki 2-3 razy dziennie.

Milczarek-Szałkowska (19) podaje przepis na sporządzenie nalewki nagietkowej z miodem, jako środka adaptogennego. Świeże kwiaty nagietka w ilości 500 g zalewa się 1000 ml 50% etanolu. Po 2-3 tyg.

całość przesącza się i dodaje 250 g miodu. Nalewkę z miodem pije się po kieliszku (ok. 25 g) 2 razy dziennie w przypadku osłabienia fizycznego, umysłowego i utraty odporności na zakażenia.

Zaburzenia seksualne

Działanie miodu

W nerwicach układowych na tle seksualnym przyjmowanie miodu poleca Ludjanskij (10), a w zaburzeniach seksualnych miód rekomenduje Frenkiel (20).

Według Tereszina (21) miód może być stosowany w razie niedostatecznego wytwarzania wydzieliny pochwowej. Smaruje się nim wewnątrz pochwy przed stosunkiem płciowym.

Działanie miodu i roślin leczniczych

W celu zwiększenia aktywności seksualnej Sinjakow (22) poleca stosowanie balsamu miodowego, który przygotowuje się z miodu, świeżo zmielonych liści aloesu drzewiastego (pochodzących z 3-5-letniej rośliny; może być także handlowy sok) i czerwonego wina o zawartości alkoholu w granicach 16-17%. Po wymieszaniu składników (1:1:1) całość pozostawia się na 5 dni w chłodnym i ciemnym miejscu, a następnie odcedza. Balsam miodowy przyjmuje się po łyżeczce 3 razy dziennie na godz. przed posiłkami. Po 5-7 dniach dawkowanie można podwyższyć do łyżki stołowej 2-3 razy dziennie. Czas leczenia wynosi 4 tyg. W razie potrzeby po 7-10 dniach przerwy leczenie można powtórzyć.

Pieresadin i wsp. (23) w leczeniu zaburzeń seksualnych stosują mieszankę ziołową zawierającą w swym składzie:

Ziele dziurawca zwyczajnego	100 g
Koszyczek rumianku pospolitego	100 g.

Napar sporządza się z łyżki mieszanki oraz 0,5 l wrzącej wody. Po zaparzeniu przez 20 min napar odcedza się. Do szklanki naparu dodaje się następnie łyżeczkę miodu i wypija na pół godz. przed snem. Rano, po lekkim ogrzaniu i dodaniu łyżeczki miodu, wypija się resztę naparu na czczo. Leczenie prowadzi się przez 6 tyg.

Zgodnie z Sinjakowem (15, 21) oraz Pieresadinem i wsp. (23) w leczeniu osłabienia aktywności płciowej u mężczyzn i kobiet skuteczne jest stosowanie płynnych ekstraktów i nalewek z następujących surowców adaptogennych: korzenia rożeńca górskiego, korzenia leuzei krokoszowatej i owocu cytryńca chińskiego. Preparaty te przyjmuje się w ilości 20-50 kropli 2-3 razy dziennie na 20-30 min przed jedzeniem przez 3-4 tyg. Jednocześnie należy przyjmować miód

w ilości 70-100 g dziennie, najlepiej w 2-3 porcjach, po rozpuszczeniu w ciepłej wodzie.

Choroby neurologiczne

Działanie miodu i roślin leczniczych

Miód wspomagany ziołami okazał się przydatny w łagodzeniu przebiegu niektórych chorób neurologicznych, takich jak padaczka i moczenie nocne u dzieci. Sam miód w terapii wymienionych chorób ma niewielkie znaczenie.

Madejowie (7) do leczenia padaczki polecają preparat miodowy. Do jego przygotowania stosuje się mieszaninę następujących ziół:

Korzeń łopianu większego	20 g
Pączki sosny zwyczajnej	10 g
Szczyty pędów nostrzyka żółtego	10 g
Liść ruty zwyczajnej	5 g
Naowocnia pomarańczy słodkiej	5 g.

Składniki zalewa się 1 l wrzącej wody, gotuje przez 20 min, a następnie cedzi przez płótno. Do ochłodzonego odwaru dodaje się 1 kg miodu i dokładnie miesza. Preparat podaje się osobom dorosłym po łyżce, dzieciom po łyżeczce 3 razy dziennie na 20 min przed jedzeniem.

Sinjakow (15) na podstawie własnych obserwacji twierdzi, że regularne przyjmowanie łyżeczki miodu na noc przez dzieci wyraźnie pomaga w przypadkach nietrzymania moczu w czasie snu.

Szczególnie przydatny w tych przypadkach jest także odwar z ziela dziurawca zwyczajnego z miodem. Wysuszony i rozdrobniony surowiec w ilości 2 łyżek zalewa się 0,5 l wrzącej wody i ogrzewa przez 30 min na słabym ogniu pod przykryciem. Po ochłodzeniu odwar odcedza się i uzupełnia przegotowaną wodą do pierwotnej objętości, a następnie dodaje miód w ilości łyżki na szklankę. Odwar z miodem podaje się na pół godz. przed snem. Dzieci 12-letnie otrzymują 1/2 szklanki, 8-letnie – 1/3 szklanki, 6-letnie – 1/4 szklanki, a 3-letnie – 1/8 szklanki. Poza działaniem, które zapobiega mimowolnemu oddawaniu moczu w trakcie snu, odwar z dziurawca z miodem działa uspokajająco i wzmacnia organizm dziecka.

Działanie roślin leczniczych w chorobach ośrodkowego układu nerwowego

W omówieniu uwzględniono przede wszystkim rośliny, które mają zdecydowanie określone i udowodnione działanie lecznicze w poszczególnych chorobach, np. w nerwicach i zaburzeniach seksualnych. Wśród nich są również takie, które mają szersze działanie i można je z powodzeniem stosować w kilku chorobach

ośrodkowego układu nerwowego, obejmujące swoimi właściwościami leczniczymi, obok już wymienionych chorób, także zaburzenia adaptogenne i choroby neurologiczne. Dane na temat leczniczych właściwości roślin oparto głównie na poradniku ziołolecznictwa dla lekarzy Ożarowskiego (24) oraz kompendium ziołolecznictwa Samochowca (1).

Korzeń kozłka lekarskiego

Korzeń tej rośliny (*Valeriana officinalis*) jest typowym surowcem uspokajającym. Hamuje procesy emocjonalne i strefę motoryczną ośrodkowego układu nerwowego. Dlatego stosowany jest w stanach nadmiernego pobudzenia nerwowego, niepokoju, rozkojarzenia, braku koordynacji czynności i zachowania, w zaburzeniach koncentracji, trudnościach w zasypianiu oraz nadmiernym napięciu psychicznym.

Korzeń kozłka lekarskiego i jego przetwory stosowane są w zaburzeniach równowagi nerwowej, złałamaniu nerwowym, przy objawach napięcia, lęku, podenerwowania, utrudnionej koncentracji uwagi i nerwicach. Jest dobrze tolerowany, szczególnie przez osoby starsze wiekiem.

Ziele serdecznika pospolitego

Ziele omawianej rośliny (*Leonurus cardiaca*) ma umiarkowane działanie na ośrodkowy układ nerwowy. Działanie uspokajające surowca wykorzystuje się w leczeniu nadmiernej pobudliwości nerwowej, szczególnie u ludzi starszych.

Szyszki chmielu zwyczajnego

Surowiec pozyskiwany jest z chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus*). Hamuje czynność kory mózgowej, zmniejsza pobudliwość rdzenia kręgowego. Wykazuje działanie estrogenne i hamuje popęd płciowy. Szyszki chmielu i ich przetwory stosowane są w nadmiernej pobudliwości nerwowej, bezsenności, wyczerpaniu nerwowym, a także stanach pobudzenia płciowego.

Ziele dziurawca zwyczajnego

Ziele dziurawca zwyczajnego (*Hypericum perforatum*) wykazuje wyraźne działanie uspokajające i przeciwłękowe. Stosowany w nerwicach, psychozach okresowych i zaburzeniach równowagi nerwowej, a u dzieci w moczeniu nocnym. Uznany surowiec o działaniu adaptogennym, pomocniczo stosowany w zaburzeniach seksualnych, m.in. w impotencji.

Koszyczek rumianku pospolitego

Koszyczki rumianku pospolitego (*Chamomilla recutita*) odznaczają się łagodnym działaniem uspokajającym

w zaburzeniach ośrodkowego układu nerwowego. Stosowane w osłabionej aktywności seksualnej.

Korzeń różenia górskiego

Surowiec (*Eleuterococcus senticosus*) poprawia zdolności adaptacyjne organizmu do zwiększonego

obciążenia wysiłkiem fizycznym i psychicznym. Wskazany jest w nerwicach i stanach stresowych wywołanych różnymi czynnikami zewnętrznymi. Poprawia wydajność umysłową, zapobiega zmęczeniu, podwyższa aktywność płciową zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Piśmiennictwo

1. Samochowiec L. Kompendium ziołolecznictwa. Wyd Med Urban and Partner, Wrocław 2002.
2. Herold E. Heilwerte aus dem Bienenvolk. Ehrenwirth Verlag, München 1975.
3. Iojrisz NP. Produkty pszczelówódstwa i ich isledowanie. Ros-selchozdat, Moskwa 1976.
4. Javris DC. Folk medicine. Fawcet Crest, New York 1985.
5. Mladenov S. Woprosy miedoterapii. [W:] Produkty pszczelówódstwa – piszczca, zdrowie, krasota (red. V. Harnaj). Izd. Apimondia, Bucharest 1988; 133-5.
6. Joško F. Miód dobry na wszystko. Pszczel Pol 1992; (2):18-9.
7. Madej D, Madej A. 100 leków z miodu na różne choroby. Wyd. Zetpress, Warszawa 1990.
8. Pocinkova P. Pczelnite produkti w medicinata. Izd Bolg Akad Nauk, Sofia 1986.
9. Dobrovoda I. Včelie produkty a zdravie. Priroda, Bratislava 1986.
10. Ludjanskij EA. Mied pri newrologiceskich zaboiewanijach. Pczelówódstwo 1976; (12):33-4.
11. Górkiewicz-Kot I. Prezentacja badań nad pozytywną rolą miodu w redukcji niekorzystnych objawów towarzyszących chorobom układu krążenia. Opracowanie dla firmy Huzar, Kraków 2004.
12. Milczarek-Szałkowska H. Przetwory roślinne z miodem leczą: zmęczenie wiosenne, bezsenność. Pszczel Pol 2001; (2):24.
13. Milczarek-Szałkowska H. Produkty pszczele i zioła w leczeniu nerwic. Pszczel Pol 2001; (3):25.
14. Pieresadin N. Szczit od nerwow. Pczelówódstwo 1997; (5):55.
15. Sinjakow A. Bolszoi miedowij leczebnik. Aweont, Moskwa 2008.
16. Earnest CP, Lancaster SL, Rasmussen CJ i wsp. Low vs high glyceimic index carbohydrate gel ingestion during simulated 64 km cycling time trial performance. J Strength Cond Res 2004; (18):466-72.
17. Frołow WM, Pieresadin NA. Produkty pczel i profilaktika grippa. Pczelówódstwo 1992; (2):28-30.
18. Sinjakow AF. Recept wyżywiania. Pczelówódstwo 1993; (11-12):40-1.
19. Milczarek-Szałkowska H. Nagietek lekarski z miodem. Pszczel Pol 2002; (4):25.
20. Frenkiel MM. Apiterapija seksualnych rasstrojstw. Pczelówódstwo 1997; (2):52-3.
21. Tereszin AT. Zołotoje prawilo zdorowja. Pczelówódstwo 1995; (5):46-7.
22. Sinjakow AF. Impotencija. Pczelówódstwo 2000; (2):56-7.
23. Pieresadin N, Djaczenko T, Skorobogatko N. Pczely i trawy proti impotencii. Pczelówódstwo 2001; (8):52-3.
24. Ożarowski A. Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy. PZWŁ, Warszawa 1982.

Konflikt interesów

Conflict of interest

Brak konfliktu interesów
None

otrzymano/received: 17.01.2018

zaakceptowano/accepted: 12.03.2018

Adres/address:

*prof. dr hab. n. farm. Bogdan Kędzia
Instytut Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich
ul. Wojska Polskiego 71B, 60-630 Poznań
tel.: +48 (61) 845-58-67
e-mail: bogdan.kedzia@iwnirz.pl