

# Zioła i przyprawy jako źródło zdrowia i urody



dr Magdalena Bihun  
Uniwersytet Szczeciński  
Centrum Biologii Molekularnej i Biotechnologii,  
Laboratorium Badań Środowiskowych z Centrum Edukacji w Małkocinie

Zioła,  
Rośliny zielarskie,  
Rośliny lecznicze



– rośliny zawierające substancje czynne wpływające na metabolizm człowieka, wykorzystywane/stosowane przede wszystkim w medycynie i ziołolecznictwie ale również w aromaterapii i gastronomii.

Grupa ta obejmuje przede wszystkim jednoroczne i dwuletnie rośliny zielne, ale także drzewa, krzewy i byliny.



Większość roślin leczniczych jest roślinami trującymi.

Ich stosowanie wymaga fachowej wiedzy.

Różnica pomiędzy dawką leczniczą a toksyczną jest często niewielka.

Istnieją różnego rodzaju przeciwwskazania co do stosowania ziół przy niektórych chorobach czy stanach fizjologicznych organizmu, itp.

**Stosowanie ziół w celu leczniczym wymaga  
zawsze konsultacji z lekarzem**

# Mitorzab dwuklapowy *Ginkgo Biloba* L.



Mitorzab dwuklapowy – drzewo z rodziny *Ginkgoacea*

Surowiec – liść



Substancje czynne - ginkgolidy, bilobalid, flawonoidy, olejek kamforowy, kwercetyna, fitosterole, karotenoidy, związki katechinowe

..... *dla zdrowia*



- usprawnia przepływ krwi przez mózgowie,
- działa ochronnie na neurony,
- poprawia krążenie obwodowe,
- wpływa psychostymulująco,
  - poprawia proces uczenia się, koncentracji i pamięć krótkotrwałą,
- znosi objawy szumu w uszach, zawrotów głowy

..... *dla urody*

- chroni skórę przed starzeniem,
- poprawia jędrność,
- wyrównuje koloryt,
- odżywia i rozjaśnia skórę,
- zmniejsza cienie pod oczami,
- stymuluje mikrokążenie



# *Wąkrotka azjatycka Centella asiatica (L.) Urb.*



Wąkrotka azjatycka - roślina wieloletnia  
z rodziny *Umbelliferae*

Surowiec – ziele, liść



Substancje czynne - saponiny trójterpenowe, związki kumarynowe, glikozydy fenolowe, kwasy fenolowe, fitosterole, witaminy, alkaloidy (hydrokotylina), kwas glutaminowy, seryna, alanina

..... *dla zdrowia*



- pobudza ośrodkowy układ nerwowy,
- niweluje objawy zmęczenia psychicznego,
- chroni neurony, wpływa na ich regenerację,
- poprawia pamięć i kojarzenie,
- zwiększa funkcje poznawcze i koncentrację,
- zmniejsza niepokój i uspokaja,
- stabilizuje krążenie obwodowe



..... *dla urody*



- stymuluje fibroblasty do syntezy kolagenu i elastyny,
- stymuluje syntezę kwasu hialuronowego,
- przyspiesza gojenie ran,
- zapobiega cellulitowi,
- hamuje powstawanie zmarszczek,
- wygładza skórę i poprawia jej nawodnienie

# Witania ospała *Withania somnifera* L.



Witania ospała – wieloletnia roślina zielna z rodziny *Solanaceae*

Surowiec – korzeń, owoc



Substancje czynne – alkaloidy (witanina), steroidowe laktony (witanolidy; witaferyna A), fitosterole, fenolokwasy, kumaryny

..... *dla zdrowia*



- przywraca młodość i siły witalne,
- poprawia pamięć, intelekt, funkcje poznawcze,
- ułatwia uczenie się,
- wspomaga radzenie ze stresem,
- działa przeciwdepresyjnie, antylekowo,
- działa ochronnie na komórki nerwowe

..... *dla urody*

- regeneruje skórę,
- przyspiesza procesy gojenia,
- działa odżywczo,
- any-age



# *Kozieradka pospolita* *Trigonella foenum-graecum* L.



Kozieradka pospolita – jednoroczna roślina zielna z rodziny *Papilionaceae*

Surowiec – nasiona



Substancje czynne – śluzy (galaktomannany), saponiny steroidowe (diosgenina), alkaloidy (trygonelina), lecytyna, niacyna

..... *dla zdrowia*

- działa neuroprotekcynie,
- regeneruje komórki mózgu,
- poprawia pamięć,
- spowalnia uszkodzenia komórek nerwowych - choroba Alzheimera



..... *dla urody*



- wzmacnia włosy,
- zapobiega wypadaniu włosów i stymuluje wzrost nowych,
- łagodzi podrażnienia skóry głowy,
- pielęgnuje cerę łojotokową i trądzikową

*Lippia trójlistna* *Aloysia citrodora* Palau



Lippia trójlistna – krzew z rodziny  
*Verbenaceae*

Surowiec – kwiaty, liście



Substancje czynne – glikozydy, werbenalina, flawonoidy, ligany,  
seskwiterpeny, triterpeny, fenolokwasy, limonen, geraniol, cyneol



..... *dla zdrowia*



- uspokaja, relaksuje,
- działa antydepresyjnie,
- daje poczucie odprężenia,
- redukuje stres,
- wzmacnia układ nerwowy, działa neuroochronnie,
- łagodzi stany lękowe,
- działa nasennie

..... *dla urody*



- pielęgnuje skórę tłustą i trądzikową,
- oczyszcza, odświeża,
- ściaga, tonizuje, kondycjonuje,
- niweluje łupież, świąd i podrażnienia,
- jest składnikiem wielu perfum

# *Żeń Szeń Panax ginseng C.A. Meyer*



Żeń Szeń – bylina z rodziny *Araliaceae*

Surowiec – korzeń



Substancje czynne – glikozydy panaksozydowe, panaksynol, panacenol, cholina, fitosterole, aminokwasy

..... *dla zdrowia*

- pobudza korę mózgową,
- poprawia sprawność umysłową, pamięć,
- zwiększa koncentrację,
- opóźnia demencję,
- likwiduje stres



..... *dla urody*

- odżywia i regeneruje,
- niweluje zmarszczki,
- nawilża i uelastycznia skórę,
- odmładza i dotlenia



## *Barwinek pospolity* *Vinca minor* L.



Barwinek pospolity – zimozielona,  
wieloletnia krzewinka z rodziny  
*Apocynaceae*

Surowiec – ziele



Substancje czynne - winkamina, kwas ursolowy, gorycz (wincyna),  
leukoantocyjanidyny, rezerpina, flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne,  
pektyny, trójterpeny, sole mineralne

..... *dla zdrowia*

- rozszerza naczynia krwionośne w mózgu,
- poprawia przepływ krwi przez mózgowie,
- niweluje zawroty głowy i szumy uszne,
- pomaga w zaburzeniach pamięci,
- wspomaga procesy uczenia się,
- stosowany w nerwicach wegetatywnych



..... *dla urody*

- tonizuje,
- ściąga, dotlenia,
- uszczelnia naczynia krwionośne





# *Tatarak zwyczajny Acorus calamus L.*



Tatarak zwyczajny – polimorficzna bylina z rodziny *Acoraceae*

Surowiec – kłaczce



Substancje czynne – garbniki, kwasy organiczne, terpeny (azaron, kamfen), sole mineralne



..... *dla zdrowia*

- uspokaja,
- działa lekko nasennie,
- łagodzi stany depresyjne,
- w leczeniu nerwic, rwy kulszowej, a nawet ataków paniki,
- w leczeniu anoreksji,
- w większych dawkach wykazuje działanie przeciwpadaczkowe



..... *dla urody*

- odświeża,
- oczyszcza,
- tonizuje,
- wzmacnia cebulki włosów, zapobiega wypadaniu



## *Oliwka europejska Olea europaea L.*



Oliwka europejska – wieczniezielone,  
długowieczne drzewo z rodziny *Oleaceae*

Surowiec – liść, owoc



Substancje czynne – zw. fenolowe (oleuropeina), triterpeny, sterole, rutyna,  
kwas oleinowy, linolowy, lecytyna, fitosterole, skwalen

..... *dla zdrowia*

- uspokaja,
- łagodzi stany napięcia nerwowego,
- zapobiega demencji starczej,
- redukuje ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera,
- wspomaga procesy myślowe i procesy zapamiętywania



..... *dla urody*

- nawilża, zapobiega utracie wody,
- uelastycznia,
- opóźnia procesy starzenia,
- normalizuje pracę gruczołów łojowych,
- do cery trądzikowej i naczynekowej,
- do paznokci



# Rośliny przyprawowe

- to rośliny, których organy, w stanie świeżym lub wysuszonym, stosowane są jako przyprawy.

Rośliny przyprawowe uprawiane są z uwagi na swój specyficzny zapach i smak.



## Przyprawa

- dodatek, stosowany w niewielkich ilościach dla wzmocnienia walorów smakowych, zapachowych i wizualnych potraw.

# Szafran



Krokus uprawny *Crocus sativus* L.



Surowiec – znamię słupka

Substancje czynne - glikozydy: krocetyna i jej estry - krocyny, pikrokrocyna, safranal, cukry, białka, vit. z grupy B





..... *w kuchni*



- do potraw z ryżu, kawy, chleba,
- do paelli czy fabady,
- do potraw z ryby,
- do flaków,
- do deserów (np. baby wielkanocnej czy szwedzkiego Lussekatter, czyli szafranowych bułeczek),
- puddingów,
- panna cotty i lodów

..... *dla zdrowia*



- uspokaja,
- na przygnębienie i apatię,
- działa antydepresyjnie,
- opóźnia rozwój choroby Alzheimera,
- wpływa na stężenie neuroprzekaźników dopaminy, noradrenaliny, serotoniny

..... *dla urody*



- opóźnia proces fotostarzenia się skóry,
- rozjaśnia przebarwienia,
- nawilża i chroni cerę,
- rozświetla i wyrównuje koloryt

# Laska wanilii



Wanilia płaskolistna *Vanilla planifolia* Andrews



Surowiec – owoc

Substancje czynne – wanilina, cukry, fenole, kumaryna, zw. mineralne



..... *w kuchni*

- cukiernictwie,
- przemyśle spożywczym,
- perfumeryjnym,
- do produkcji likierów, sosów,
- przyprawiania czekolady



..... *dla zdrowia*



- w stanach napięcia nerwowego i stresu,
- niweluje problemy ze snem,
- hamuje aktywność ośrodków w mózgu, które są odpowiedzialne za tzw. zjadanie stresu,
- wzmacnia aktywność seksualną

..... *dla urody*



- chroni przed uszkodzeniami włókna kolagenu i elastyny,
- przeciwdziała przedwczesnemu powstawaniu zmarszczek oraz związanych z wiekiem przebarwień,
- ujędrnia, uelastycznia i wygładza,
- łagodzi trądzik,
- wspomaga zachowanie prawidłowego poziomu nawilżenia w naskórku,
- pomaga wyrównać koloryt

# Kurkuma



Ostryż długi *Curcuma longa* L.



Surowiec – kłącze

Substancje czynne – kurkumina, seskwiterpeny, błonnik, flawonoidy, tokoferol, vit. z grupy B, kwas foliowy, minerały





..... *w kuchni*

- do potraw gotowanych,
- sosów,
- zup,
- potraw mięsnych,
- surówek i sałatek



..... *dla zdrowia*

- przyspiesza procesy naprawcze w mózgu,
- spowalnia rozwój choroby Alzheimera,
- poprawia nastrój,
- zwiększa funkcje poznawcze,
- poprawia pamięć



..... *dla urody*



- likwiduje przebarwienia,
- odżywia skórę,
- likwiduje oznaki starzenia, wygładza zmarszczki,
- poprawia koloryt cery,
- dodaje skórze blasku,
- niweluje cienie pod oczami,
- pomaga zwalczać trądzik i stany zapalne

# Liść laurowy



Wawrzyn szlachetny *Laurus nobilis* L.



Surowiec – liść

Substancje czynne - flawonoidy, laktony seskwiterpenowe, alkaloidy, błonnik, sole mineralne



..... *w kuchni*



- do zup (fasolowa, grochowa, kapuśniak, żurek, flaki, krupnik),
- do peklowania mięs,
- marynowania grzybów, warzyw, ryb,
- dodatek do bigosu, sosów, gulaszy, pieczeni,
- sproszkowane liście stanowią składnik "bouquet garni" i "garam masala"



..... *dla zdrowia*

- działa pobudzająco na zmysły,
- ułatwia dopływ tlenu do mózgu, dzięki czemu „rozjaśnia” umysł,
- stymuluje działanie centralnego układu nerwowego,
- przyspiesza reakcje organizmu na czynniki zewnętrzne,
- ułatwia koncentrację

..... *dla urody*



- nawilża i wygładza cerę,
- wzmacnia skórę, włosy i paznokcie,
- zapobiega nadmiernemu wypadaniu włosów,
- stymuluje wzrost nowych włosów

# Pestki słonecznika



Słonecznik zwyczajny *Helianthus annuus* L.



Surowiec – nasiona

Substancje czynne - cholina, betaina, karoteny, flawony, nienasycone kwasy tłuszczowe, kwas foliowy, minerały, vit. E, A, D





..... *w kuchni*

- do majonezów,
- sosów,
- kasz,
- past kanapkowych,
- ziemniaków,
- surówek, sałatek



..... *dla zdrowia*

- uspokaja,
- poprawia koncentrację,
- niweluje poziom stresu



..... *dla urody*

- łagodzi trądzik,
- łagodzi podrażnienia,
- poprawia koloryt skóry

# Literatura

Małgorzata Kania, Justyna Baraniak:

Właściwości lecznicze roślin przyprawowych na przykładzie ostryżu długiego. *Post Fitoter* 2015; (16)2: 102-106.

Tomasz Deptuła, Beata Gruber, Adam Krówczyński:

Kurkumina i jej pochodne – zastosowanie w terapii przeciwnowotworowej i chemochronnej. *Postępy Fitoterapii* 3/2014.

Tadeusz Bodalski, Katarzyna Karłowicz-Bodalska:

Ginkgo biloba L. – miłorząb dwuklapowy (chemizm i działanie biologiczne). *Postępy Fitoterapii* 4/2006, s. 195-205.

Katarzyna Karłowicz-Bodalska, Stanisław Han, Tomasz Han, Marta Miranowicz, Agnieszka Bodalska:

*Centella asiatica* (L.) Urban, syn. *Hydrocotyle asiatica* L. – wąkrota azjatycka – znana roślina lecznicza Dalekiego Wschodu. *Postępy Fitoterapii* 4/2013, s. 225-235.

Neuroprotective effect of ginkgolide K against acute ischemic stroke on middle cerebral ischemia occlusion in rats, Shuwei Ma, Huafeng Yin, Lvyi Chen, Hongxia Liu, Ming Zhao, Xiantao Zhang, *J Nat Med* (2012) 66:25–31.

Król-Kogus B., Krauze-Baranowska M.:

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum graecum* L.) - tradycja stosowania na tle wyników badań naukowych. *Postępy Fitoterapii* 3/2011.

Munish Goyal, Vivek Kumar Gupta, Navjeet Singh and Mrinal:

*Carum Carvi*- An Updated Review. *Indian J.Pharm.Biol.Res.* 2018; 6(4):14-24.

Paweł Kubica, Agnieszka Szopa, Jakub Dominiak, Maria Łuczkiwicz, Halina Ekiert:

Werbena lekarska (*Verbena officinalis* L.) – charakterystyka botaniczna, skład chemiczny, znaczenie lecznicze, badania aktywności biologicznej oraz badania biotechnologiczne. *Post Fitoter* 2018; 19(3): 183-194.

Haixia Dang, Lihua Sun, Xinmin Liu, Bo Peng, Qiong Wang, William Jia, Ying Chen, Aihua Pan, Peigen Xiao:

Preventive action of Kai Xin San aqueous extract on depressive-like symptoms and cognition deficit induced by chronic mild stress. *Exp Biol Med* (Maywood). 2009 Jul;234(7):785-93. doi: 10.3181/0812-RM-354. Epub 2009 May 8.

Tomasz Szafrąński:

Zastosowanie szafranu (*Crocus sativus*) w psychiatrii. *Psychiatria. Pismo dla praktyków*. Maj 2013.