



wydawnictwo
farmaceutyczne

FITOTERAPIA W PRAKTYCE

PRZEGLĄD ROŚLIN LECZNICZYCH
I DOBÓR PREPARATU NA CZĘSTE SCHORZENIA

REDAKCJA: PAWEŁ KONRAD TUSZYŃSKI

WYDANIE II

FITOTERAPIA W PRAKTYCE

PRZEGLĄD ROŚLIN LECZNICZYCH
I DOBÓR PREPARATU NA CZĘSTE SCHORZENIA

Redakcja

Paweł Konrad Tuszyński

 wydawnictwo
farmaceutyczne

WYDANIE II (2025)

Jesteśmy częścią 3PG.



Sprawdź nasze projekty.



Zeszyty
Apteczne

wydawnictwo.farm/zeszyty-apteczne/



Fitoterapia w praktyce
Przegląd roślin leczniczych i dobór preparatu na częste schorzenia

Redaktor naukowy:

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński
dyrektor ds. naukowych 3PG

Skład DTP i okładka:

Natalia Janeczko

Koordynator projektu:

Kinga Milczarska

Konsultacja naukowa (wydanie I):

prof. dr hab. n. farm. Mirosława Krauze-Baranowska

Katedra i Zakład Farmakognozji, Wydział Farmaceutyczny Gdańskiego
Uniwersytetu Medycznego

dr hab. n. farm. Agnieszka Galanty

Katedra i Zakład Farmakognozji, Wydział Farmaceutyczny
Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum

Ze względu na stały postęp w naukach medycznych lub odmienne opinie na temat leczenia, jak również możliwość wystąpienia błędów, Wydawca prosi, aby w trakcie podejmowania decyzji terapeutycznej uważnie oceniać informacje zamieszczone w niniejszej książce, zwłaszcza dotyczące leków nowych lub rzadko stosowanych. Informacje dotyczące praktycznego stosowania leków odpowiadają poziomowi aktualnej wiedzy medycznej. Za dawkowanie i sposób podawania leków jest odpowiedzialny użytkownik. Prosimy zapoznać się z informacjami producenta przed zastosowaniem lub rekomendacją leku. Nazwy handlowe są prawnie chronione, nawet wówczas, gdy nie zostały specjalnie oznaczone. Dzieło w całości jest chronione prawem autorskim. Żadna z części tej książki nie może być w jakiegokolwiek formie publikowana bez uprzedniej zgody Wydawcy.

Wydawca:

Wydawnictwo Farmaceutyczne sp. z o.o.
z siedzibą pod adresem
ul. Lipowa 3/217
30-702 Kraków

ISBN: 978-83-66756-63-2

Wydanie II, Kraków, 2025



Zamówienia hurtowe i detaliczne:

www.wydawnictwo.farm

 wydawnictwo
farmaceutyczne

Redaktor naukowy

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński

Zespół autorski

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński

mgr farm. Effiom Uman-Ntuk

mgr farm. Angelika Bielus

mgr farm. Maja Sidorska

dr n. med. i n. o zdr. Małgorzata Kołtun-Jasion

dr n. med. Joanna Brzezińska-Rojek

mgr farm. Anna Pachacz

mgr farm. Roksana Cimała

mgr farm. Paulina Santus

mgr farm. Kinga Struzik

mgr farm. Joanna Fąfara

mgr farm. Katarzyna Syc

mgr farm. Angelika Ziaja

mgr farm. Wiktoria Rączkiewicz

mgr farm. Aleksandra Kluszczyńska

Patrycja Sarkowicz

Spis treści

Przedmowa do wydania I	8	Fiołek trójbarwny – <i>Viola tricolor</i> L.	88
Przedmowa do wydania II	8	Glistnik jaskółcze ziele – <i>Chelidonium majus</i> L.	90
Część I Fitoterapia w aptece		Głóg – <i>Crataegus</i> sp.	92
Podstawy fitoterapii	10	Goryczka żółta – <i>Gentiana lutea</i> L.	95
olejki eteryczne i aromaterapia	17	Goździkowiec korzenny – <i>Syzygium aromaticum</i> ..	97
Część II Rośliny lecznicze		Hakorośl rozestłana – <i>Harpagophytum procumbens</i> DC.....	100
Aloes zwyczajny – <i>Aloe vera</i>	22	Imbir lekarski – <i>Zingiber officinale</i> Rosc.	102
Arcydzięgiel litwor – <i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.	24	Jałowiec pospolity – <i>Juniperus communis</i> L.	106
Arnika górská – <i>Arnica montana</i> L.	26	Jemiola pospolita – <i>Viscum album</i> L.	108
Babka lancetowata – <i>Plantago lanceolata</i> L.	28	Jarząb pospolity – <i>Sorbus aucuparia</i> L.	111
Babka płesznik – <i>Plantago psyllium</i> L.	31	Jeżówka purpurowa – <i>Echinacea purpurea</i> L.	112
Biedrzynek anyż – <i>Pimpinella anisum</i> L.....	33	Jeżyna fałdowana – <i>Rubus plicatus</i> W. Et N.	114
Bluszcz pospolity – <i>Hedera helix</i> L.	35	Karczoch zwyczajny – <i>Cynara scolymus</i>	116
Bobrek trójlistkowy – <i>Menyanthes trifoliata</i> L.	38	Kasztanowiec zwyczajny – <i>Aesculus hippocastanum</i> L.....	119
Bocznia piłkowana (palma sabalowa) – <i>Sere-noa repens</i>	40	Kminek zwyczajny – <i>Carum carvi</i> L.	123
Boldoa aromatyczna – <i>Peumus boldus</i> Molina	42	Kocanka piaskowa – <i>Helichrysum arenarium</i> L.	125
Borówka brusznica – <i>Vaccinium vitis-idaea</i>	44	Kolendra siewna – <i>Coriandrum sativum</i> L.	127
Borówka czernica – <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	46	Koper włoski – <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	129
Brzoza brodawkowata – <i>Betula verrucosa</i> Ehrh.	48	Kozieradka pospolita – <i>Trigonella foenum-graecum</i> L.....	132
Bylica piołun – <i>Artemisia absinthium</i> L.....	51	Kozłek lekarski – <i>Valeriana officinalis</i> L.....	135
Cebula zwyczajna – <i>Allium cepa</i>	53	Kruszyna pospolita – <i>Rhamnus frangula</i> L.....	138
Centuria pospolita – <i>Centaurium erythraea</i> Rafn.	55	Krwawnik pospolity – <i>Achillea millefolium</i> L.	140
Chaber bławatek – <i>Centaurea cyanus</i> L.	57	Krwiściąg lekarski – <i>Sanguisorba officinalis</i> L.	142
Chmiel zwyczajny – <i>Humulus lupulus</i> L.	59	Kukurydza zwyczajna – <i>Zea mays</i>	145
Cykoria podróżnik – <i>Cichorium intybus</i> L.	62	Lawenda wąskolistna – <i>Lavandula angustifolia</i> L.....	148
Cynamonowiec cejloński – <i>Cinnamomum verum</i> , <i>Cinnamomum zeylanicum</i>	64	Len zwyczajny – <i>Linum usitatissimum</i> L.	151
Czarnuszka siewna – <i>Nigella sativa</i> L.	67	Lipa – <i>Tiliae</i> sp.	155
Czosnek pospolity – <i>Allium sativum</i>	70	Lubczyk ogrodowy – <i>Levisticum officinale</i> Koch.....	157
Czystek siwy – <i>Cistus incanus</i> L.	72	Lukrecja gładka – <i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	160
Dąb szypułkowy – <i>Quercus robur</i> L.	74	Macierzanka piaskowa – <i>Thymus serpyllum</i> L.....	163
Drapacz lekarski – <i>Cnicus benedictus</i> L.	77	Malina właściwa – <i>Rubus idaeus</i> L.	165
Dziewanna drobnokwiatowa – <i>Verbascum thapsus</i> L.	79	Malwa różowa (ogrodowa) – <i>Alcea rosea</i> L.	167
Dziki bez czarny – <i>Sambucus nigra</i> L.	81	Macierzanka tymianek/Tymianek pospolity – <i>Thymus vulgaris</i> L.....	170
Eukaliptus gałkowy – <i>Eucalyptus globulus</i>	84	Mącznica lekarska – <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.	173
Fasola zwyczajna – <i>Phaseolus vulgaris</i> L.	86	Melisa lekarska – <i>Melissa officinalis</i> L.	175

Męczennica lekarska – <i>Passiflora incarnata</i> L.	178
Mięta pieprzowa – <i>Mentha piperita</i> L.	180
Miłorząb japoński – <i>Ginkgo biloba</i> L.	183
Mirra – <i>Commiphora myrrha</i>	186
Mniszek lekarski – <i>Taraxacum officinale</i> L.	188
Morszczyń pęcherzykowaty – <i>Fucus vesiculosus</i> ...	190
Morwa biała – <i>Morus alba</i> L.	191
Mydlnica lekarska – <i>Saponaria officinalis</i> L.	193
Nagietek lekarski – <i>Calendula officinalis</i> L.	194
Nawłóć pospolita – <i>Solidago virgaurea</i> L.	196
Niepokalanek pospolity – <i>Vitex agnus-castus</i> L. ...	198
Nostrzyk żółty – <i>Melilotus officinalis</i> (L.) Pallas.	200
Ostropest plamisty – <i>Silybum marianum</i> L.	202
Ortosyfon groniasty – <i>Orthosiphon aristatus</i>	205
Orzech włoski – <i>Juglans regia</i> L.	207
Perz właściwy – <i>Agropyron repens</i> (L.) P.B.	209
Pierwiosnek lekarski – <i>Primula veris</i> L.	211
Pięciornik kurze ziele – <i>Potentilla erecta</i> L.	213
Podbiał pospolity – <i>Tussilago farfara</i> L.	215
Pokrzywa zwyczajna – <i>Urtica dioica</i> L.	217
Połonicznik nagi – <i>Herniaria glabra</i> L.	219
Płucnica islandzka – <i>Cetraria islandica</i> L.	220
Prawosłaz lekarski – <i>Althaea officinalis</i> L.	222
Przywrotnik pospolity – <i>Alchemilla vulgaris</i> L.	225
Rdest ostrogorzki – <i>Persicaria hydropiper</i> L.	227
Rdest ptasi – <i>Polygonum aviculare</i> L.	228
Rozmarny lekarski – <i>Rosmarinus officinalis</i> L.	230
Róża dzika – <i>Rosa canina</i> L.	232
Rumianek pospolity – <i>Matricaria Chamomilla</i> L. ...	234
Rzewień dłoniasty – <i>Rheum palmatum</i> L.	238
Senes ostrolistny – <i>Senna alexandrina</i> Mill.	240
Serdecznik pospolity – <i>Leonurus cardiaca</i> L.	242
Skrzyp polny – <i>Equisetum arvense</i> L.	244
Sosna zwyczajna – <i>Pinus sylvestris</i> L.	246
Szałwia lekarska – <i>Salvia officinalis</i> L.	248
Szałwia libańska (gojnik) – <i>Sideritis</i> ssp.	251
Szałwia muszkatołowa – <i>Salvia sclarea</i>	252
Szczęć pospolita – <i>Dipsacus fullonum</i> L.	253
Śláz dziki – <i>Malva sylvestris</i> L.	254
Świetlik łąkowy – <i>Euphrasia rostkoviana</i> Hayn ..	256

Tasznik pospolity – <i>Capsella bursa-pastoris</i> L.	258
Tatarak zwyczajny – <i>Acorus calamus</i> L.	260
Topola czarna – <i>Populus nigra</i> L.	262
Werbena pospolita – <i>Verbena officinalis</i> L.	264
Wiązówka błotna – <i>Filipendula ulmaria</i> L.	267
Wierzba purpurowa – <i>Salix purpurea</i> L.	269
Wierzbownica drobnokwiatowa – <i>Epilobium parviflorum</i> Schreb.	271
Wilżyna ciernista – <i>Ononis spinosa</i>	273
Wrotycz pospolity – <i>Tanacetum vulgare</i> L.	275
Złocien maruna – <i>Tanacetum parthenium</i> L.	277
Żywokost lekarski – <i>Symphytum officinale</i> L.	279
Śliwa afrykańska – <i>Prunus africana</i> L.	282
Preparaty złożone	284

Część III Fitoterapia w czasie ciąży i laktacji

Fitoterapia w ciąży	290
Fitoterapia w czasie karmienia piersią	294

Część IV Fitoterapia z użyciem leków gotowych

Fitoterapia chorób przewlekłych	300
Fitoterapia drobnych dolegliwości	308
Indeks	329

Przedmowa do wydania I

Drodzy Farmaceuci!

Każdy z nas w toku studiów farmaceutycznych odbył kurs farmakognozji i leku roślinnego, a więc powinien znać kierunki działań leków roślinnych. Czy wiemy jednak, które profile działań surowców zielarskich mogą być faktycznie wykorzystywane w obecnych czasach oraz co o skuteczności i bezpieczeństwie ziołolecznictwa mówią wiarygodne badania kliniczne?

Ten zeszyt nie jest dedykowany tylko pasjonatom fitoterapii. Przeciwnie, kierujemy go do osób, które do leku roślinnego nie są przekonane lub które gubią się w różnorodnym zastosowaniu ziół, nie wiedząc, jak odnaleźć się w gąszczu sprzecznych informacji.

Który lek traktować jako preparat o potwierdzonym klinicznie działaniu, a który jest tradycyjnym lekiem roślinnym o niepotwierdzonej skuteczności? Co to właściwie oznacza, że efektywność potwierdzona jest jedynie wieloletnią tradycją? Które leki roślinne mają ugruntowane zastosowanie lecznicze i co ono w praktyce oznacza? Właśnie na te pytania odpowiada podręcznik *Zeszyty Apteczne: Ziołolecznictwo w praktyce*.

W części pierwszej omówiliśmy praktyczne aspekty ziołolecznictwa w aptece otwartej, wyjaśniając, jak odnieść wiedzę o leku roślinnym do tej o leku syntetycznym. W drugiej części opisaliśmy ponad sto roślin leczniczych, podając zarówno ciekawostki, które mogą zainteresować pacjenta, jak i najważniejsze wnioski z badań klinicznych dotyczących konkretnych wskazań. Omówiliśmy także istotne interakcje surowców roślinnych z lekami syntetycznymi oraz wylistowaliśmy preparaty z rynku aptecznego, co z pewnością pomoże w przyswojeniu wiedzy na temat konkretnych surowców i pozwoli odnieść ją do praktyki.

W niniejszym podręczniku skupiliśmy się na ziołolecznictwie w tradycyjnym ujęciu, a więc na surowcach występujących przede wszystkim w lekach roślinnych, niesłużących suplementacji. Składnikom suplementów diety poświęcony będzie osobny *Zeszyt Apteczny*.

Serdecznie dziękuję **prof. dr hab. n. farm. Mirosławie Krauze-Baranowskiej** z Katedry Farmakognozji GUMed za niezwykle cenne wskazówki i korektę merytoryczną oraz **dr n. farm. Agnieszce Galanty** z Katedry Farmakognozji UJ CM za wielkie wsparcie merytoryczne przez cały proces tworzenia tego opracowania.

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński
dyrektor ds. naukowych
grupy opieka.farm
Kraków, 17.10.2019

Przedmowa do wydania II

Szanowne Czytelniczki, Szanowni Czytelnicy!

Oddaję w Wasze ręce nowe wydanie *Ziołolecznictwa w praktyce*, które ukazuje się po 6 latach od pierwszego, a więc wiele się zmieniło – nawet tytuł. Niniejszy podręcznik, *Fitoterapia w praktyce. Przegląd roślin leczniczych i dobór preparatu na częste schorzenia*, został stworzony w większości od podstaw, aby uwzględnić nasze nowe standardy wydawnicze. Znajdziecie w nim więcej informacji o zastosowaniu ziół, ilustracje każdej rośliny, znacznie szerszy przegląd surowców oraz dodatkowe rozdziały poświęcone bezpieczeństwu fitoterapii w ciąży, w czasie karmienia piersią, a także całą część na temat doboru konkretnego produktu na częste schorzenia i dolegliwości.

Podobnie jak poprzednie wydanie, bieżące nie jest przewidziane jedynie dla fanów ziołolecznictwa – przeciwnie, jest dla osób, które są zmęczone nadmiarem informacji o roślinach leczniczych. Przez ten nadmiar nie do końca wiadomo, jakie działania surowców roślinnych można faktycznie wykorzystać w praktyce. Ten problem rozwiązujemy zastosowaną klasyfikacją – osobno wymienione są działania wykazane *in vitro* i na zwierzętach, a osobno zastosowania u ludzi. Tu też dokonano podziału: na użycie poparte badaniami klinicznymi i wytycznymi, zastosowanie jako tradycyjny produkt leczniczy roślinny (*traditional use*) oraz w medycynie ludowej (czyli takie, które może istnieć w świadomości pacjentów, ale nie ma na nie żadnych podstaw naukowych ani udokumentowanej tradycji użycia). To właśnie umiejętność rozróżnienia tych trzech kategorii umożliwi Wam świadomy dobór odpowiedniego leku roślinnego – a jest z czego wybierać, ponieważ zasadniczo większość dolegliwości, z którymi przychodzi do nas pacjenci, można leczyć lekami roślinnymi. Oczywiście priorytetowo traktowaliśmy leki, jednak w opracowaniu wymieniono też często stosowane suplementy czy wyroby medyczne – szczególnie wtedy, kiedy nie są dostępne produkty lecznicze zawierające omawiane surowce.

Zapraszam do lektury!

mgr farm. Paweł Konrad Tuszyński
Dyrektor ds. naukowych 3PG
Kraków, 11.12.2025

Aloes zwyczajny – *Aloe vera*

Aloes (*Aloe vera*, *Aloe barbadensis*) jest znany w medycynie już od czasów starożytnych. Nazwa rośliny wywodzi się od hebrajskiego słowa *alloeh*, co oznacza „gorzki”. Nawiązuje to do gorzkiego smaku soku z liści aloesu. Zgodnie z legendą, aloes był wykorzystywany przez Aleksandra Wielkiego do leczenia ran swojego wojska.

Surowce

W farmacji wykorzystywane są liście aloesu. Jest to część rośliny, z której pozyskuje się alonę (zagęszczony sok z liści), sok, ekstrakt oraz żel (Braun i Cohen, 2015).

Skład chemiczny

Liście aloesu w 99% składają się z wody, poza wodą w składzie miąższu aloesu występują polisacharydy (najbardziej znany acemannan), antrachinony, saponiny, witaminy (A, C, E oraz z grupy B), składniki mineralne, enzymy oraz aminokwasy (Braun i Cohen, 2015).



Działanie

Surowiec wykazuje działanie:

- **obniżające stężenie glukozy** – badanie kliniczne wykorzystujące wysuszony sok z aloesu sugeruje takie działanie, które jednak musi zostać potwierdzone w dalszych badaniach,
- **przeciwzapalne** – badania prowadzone zarówno *in vitro*, na zwierzętach, jak i u ludzi wykazały niejednoznaczne wyniki, co wymaga dalszych badań w celu potwierdzenia działania,
- **łagodzące objawy IBS** – badania przeprowadzone w grupie ludzi dają wstępną informację o możliwości korzystnego działania ekstraktu z aloesu na objawy IBS,
- **zmniejszanie częstości i nasilenia infekcji górnych dróg oddechowych u zdrowych dorosłych** – badanie kliniczne z 2021 roku sugeruje, że suplementacja żelem aloesowym powodowała zmniejszenie częstotliwości infekcji górnych dróg oddechowych, natomiast konieczne są dalsze badania w celu zrozumienia mechanizmów działania (Hwang i in., 2021).

Zastosowanie poparte badaniami klinicznymi lub wytycznymi

Badania kliniczne potwierdziły skuteczność aloesu w schorzeniach takich jak:

- **Cukrzyca.** Badanie przeprowadzone w grupie 5 osób z cukrzycą typu II wykazało, że podawanie pół łyżeczki wysuszonego soku z aloesu przez okres od 4-14 tygodni spowodowało spadek stężenia cukru we krwi na czczo. Mechanizm tego działania nie jest znany, a grupa, w której przeprowadzono badanie jest zbyt mała, aby na pewno potwierdzić efekt obniżający poziom cukru we krwi (Ghannam i in., 1986).
- **Stany zapalne jelit.** Przeprowadzono badania *in vitro* i kliniczne. Wykazano *in vitro*, przeciwzapalny wpływ żelu aloesowego na komórkę jelita, natomiast wyniki przeprowadzone w grupie ludzi są niejednoznaczne i nie pozwalają na określenie czy aloes jest skuteczny i bezpieczny (Langmead i in., 2004). Obecnie stany zapalne jelit stanowią przeciwwskazanie do samodzielnej terapii aloesem zgodnie z wytycznymi EMA.
- **IBS.** Przeprowadzono badanie w grupie 151 osób cierpiących na IBS, wyniki były spójne i doszło do poprawy stanu pacjentów. Należy zwiększyć grupę osób badanych, aby wynik był wiarygodny (Hong i in., 2018).
- **Infekcje górnych dróg oddechowych.** Randomizowane, podwójnie ślepe, kontrolowane placebo badanie kliniczne wykazało, że żel z aloesu może zmniejszać liczbę infekcji górnych dróg oddechowych lub zmniejszać ich nasilenie. W badaniu podawano grupie pacjentów żel aloesowy i porównywano z grupą placebo (Hwang i in., 2021).

Zastosowanie jako tradycyjny produkt leczniczy roślinny

Według monografii EMA aloes może być stosowany w leczeniu takich dolegliwości jak:

- **Zaparcia.** Aloes jest przeznaczony do krótkotrwałego stosowania. Surowcem o działaniu przeczyszczającym jest alona (zagęszczony i wysuszony sok z liści aloesu), bogata w antrachinony (przede wszystkim aloninę).

Zastosowanie w medycynie ludowej

Poza wymienionymi wskazaniami, w medycynie ludowej stosowano aloes w celu leczenia ran i przyspieszaniu gojenia. Badania są jednak bardzo niejednoznaczne i nie pozwalają wyciągnąć takich wniosków, o czym świadczy przegląd badań klinicznych z 2014 roku (Alonso i Brandão, 2014). Niektóre preparaty (Bioaron) we wskazaniach posiadają zapis o poprawie apetytu. Wskazanie to nie zostało potwierdzone w badaniach, natomiast może być to związane z tonizującym i wzmacniającym działaniem aloesu na organizm.

Bezpieczeństwo stosowania

Preparaty z aloesem przeciwwskazane są u pacjentów z chorobami jelit, szczególnie takimi jak: niedrożność i zwężenie jelit, atonia, choroby zapalne jelit (wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna). Przeciwwskazaniem jest również zapalenie wyrostka robaczkowego, odwodnienie pacjenta oraz niewyjaśnione bóle brzucha. Aloesu nie można stosować w czasie ciąży i laktacji oraz u dzieci poniżej 12. roku życia (EMA, 2017).

Interakcje z lekami

Jednoczesne, długotrwałe stosowanie aloesu wraz z lekami, które mogą powodować obniżenie stężenia potasu w organizmie, jest niewskazane. Glikokortykosteroidy, diuretyki nieoszczędzające potasu oraz glikozydy naparstnicy to leki, przy których należy zachować ostrożność ze względu na możliwość wystąpienia hipokaliemii. Hipokaliemia to warunek sprzyjający możliwości zatrucia glikozydami naparstnicy (Williamson, Driver i Baxter, 2009).

Preparaty dostępne na rynku zawierające aloes

Najważniejsze leki OTC dostępne na rynku zawierające aloes zestawiono w Tabeli 4.

■ **Tabela 4**

Zestawienie wybranych preparatów zawierających aloes zwyczajny

Nazwa preparatu	Kategoria dostępności	Postać	Skład	Wskazanie	Dawkowanie
<i>Boldaloin</i>	Lek OTC	Tabletki	Wyciąg suchy z aloesu oraz boldyna	W niestrawności z uczuciem pełności w jamie brzusznej, zaburzeniach wydzielania żółci i soku żółdkowego, w lekkich skurczowych zaburzeniach żołądkowo – jelitowych oraz regulacji częstości wypróżnień	Dorośli: 1 tabletką 3 razy na dobę, osoby w podszym wieku od 1 do 2 tabletek na dobę. Młodzież w wieku powyżej 12 lat: od 1 do 2 tabletek na dobę. Jako łagodny środek regulujący wypróżnienia od 1 do 3 tabletek jednorazowo, wieczorem
<i>Alax</i>	Lek OTC	Tabletki	Sproszkowany sok z liści aloesu oraz wyciąg suchy z kory kruszyny	Lek przeznaczony jest do krótkotrwałego stosowania w sporadycznie występujących zaparciach u osób dorosłych i młodzieży powyżej 12 lat	Wieczorem 1-2 tabletki drażnowane, zwykle wystarcza przyjmowanie preparatu nie więcej niż 2-3 razy w tygodniu. Stosowanie preparatu przez okres dłuższy niż 1-2 tygodnie wymaga konsultacji z lekarzem
<i>Biozymina</i>	Lek OTC	Płyn doustny	Wyciąg płynny ze świeżych liści aloesu drzewiastego	Tradycyjnie do stosowania w infekcjach górnych dróg oddechowych o podłożu bakteryjnym i wirusowym. Pomocniczo w nawracających zakażeniach górnych dróg oddechowych i innych, rozpoznanych przez lekarza stanach obniżonej odporności	Dorośli: 1 ampulka na dobę lub co drugi dzień. Młodzież i dzieci w wieku powyżej 5 lat: pół ampulki na dobę lub co drugi dzień. Czas trwania cyklu terapii: 10–20 dni; w razie potrzeby powtórzyć kurację po 4-tygodniowej przerwie
<i>Bioaron SYSTEM</i>	Lek OTC	Syrop	Wyciąg płynny ze świeżych liści aloesu drzewiastego i witamina C	Lek przeznaczony jest do stosowania pomocniczo w profilaktyce i leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych oraz przy braku apetytu	W infekcjach górnych dróg oddechowych przyjmować lek przez okres 14 dni, przed jedzeniem: od 7 roku życia: 3 razy na dobę po 5 ml, dzieci w wieku od 3 lat do 6 lat: 2 razy na dobę po 5 ml. Profilaktycznie w okresach poza infekcyjnych przyjmować lek przez okres 14 dni, przed jedzeniem: od 7 roku życia: 3 razy na dobę po 5 ml, dzieci w wieku od 3 lat do 6 lat: 2 razy na dobę po 5 ml, następnie należy powtórzyć po 14-dniowej przerwie. W braku apetytu stosować 5 ml leku 1 raz na dobę, 15 minut przed głównym posiłkiem

Piśmiennictwo:

- Alonso, G., & Brandão, C. (2014). Aloe vera for treating acute and chronic wounds. *Sao Paulo medical journal = Revista paulista de medicina*, 132(6), 382. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.201413261>
- Braun, L., & Cohen, M. (2015). *Herbs and Natural Supplements: An evidencebased guide* (Vol. 2, 4th ed.). Churchill Livingstone/Elsevier
- European Medicines Agency. (2017). *Aloes: Summary for the public* (Reference No. EMA/807482/2016). European Medicines Agency. [Zdroj: https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/aloes-folii-succus-siccatus](https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/aloes-folii-succus-siccatus)
- Ghannam, N., Kingston, M., Al-Mechaie, I. A., Tariq, M., Parman, N. S., & Woodhouse, N. (1986). The antidiabetic activity of aloes: preliminary clinical and experimental observations. *Hormone research*, 24(4), 288–294. <https://doi.org/10.1159/000180569>
- Hong, S. W., Chun, J., Park, S., Lee, H. J., Im, J. P., & Kim, J. S. (2018). Aloe vera is effective and safe in short-term treatment of irritable bowel syndrome: A systematic review and meta-analysis. *Manuscript ID: JNM-18-077*
- Hwang, J. H., Oh, M. R., Hwang, J. H., Choi, E. K., Jung, S. J., Song, E. J., España, E., Webby, R. J., Webster, R. G., Kim, J. K., & Chae, S. W. (2021). Effect of processed aloe vera gel on immunogenicity in inactivated quadrivalent influenza vaccine and upper respiratory tract infection in healthy adults: A randomized double-blind placebo-controlled trial. *Phytomedicine: international journal of phytotherapy and phytopharmacology*, 91, 153668. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153668>
- Langmead, L., Feakins, R. M., Goldthorpe, S., Holt, H., Tsironi, E., De Silva, A., Jewell, D. P., & Ramppton, D. S. (2004). Randomized, double-blind, placebo-controlled trial of oral aloe vera gel for active ulcerative colitis. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 19(7), 739–747. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2036.2004.01902.x>
- Williamson, E., Driver, S., & Baxter, K. (Eds.). (2009). *Stockley's herbal medicines interactions: A guide to the interactions of herbal medicines, dietary supplements and nutraceuticals with conventional medicines*. Pharmaceutical Press

Notatki:

Babka płesznik – *Plantago psyllium* L.

Babka płesznik (*Plantago psyllium* L., *Plantago afra*), znana również jako pchlica, płesznik czy pchle nasienie, to roślina pochodząca z regionu Morza Śródziemnego, Zachodniej Azji i Północnej Afryki, ale obecnie rozpowszechniona na całym świecie. Swoją nazwę (łacińskie *psyllium* pochodzi od greckiego *psyllion*, oznaczającego pchłę) zawdzięcza małym, czarnym nasionom, przypominającym pchły (Król, 2009).



Surowce

Lupina nasienna – *Psylli semen*.

Skład chemiczny

Babka płesznik zawdzięcza swoje działanie takim składnikom jak (Król, 2009):

- śluz,
- błonnik rozpuszczalny w wodzie.

Działanie

Nasienie babki płesznik wykazuje działanie, potwierdzone w badaniach klinicznych (EMA/HMPC, 2013):

- regulujące wypróżnianie,
- hipoglikemizujące,
- hipolipemizujące.

Zastosowanie poparte badaniami klinicznymi lub wytycznymi

Badania kliniczne potwierdziły skuteczność nasion płeszniaka w schorzeniach takich jak:

- **Zaparcia.** W przeglądzie systematycznym i metaanalizie z 2022 r. stwierdzono skuteczność przyjmowania nasion płeszniaka w dawce 10 g/dzień przez co najmniej 4 tygodnie w łagodzeniu zaparc (van der Schoot i in., 2022).
- **Cukrzyca.** W metaanalizie wykazano, że błonnik nasion płeszniaka poprawia kontrolę glikemii u pacjentów chorujących na cukrzycę typu 2 i narażonych na ryzyko jej rozwoju (Gibb i in., 2015).
- **Hipercholesterolemia.** Nasiono płeszniaka obniża poziom LDL, apo-B, non-HDL i cholesterolu całkowitego. Efektywność nasienia płeszniaka w obniżeniu cholesterolu wykazano w metaanalizie z 2018 roku (Jovanovski i in., 2018).
- **Nadwaga i otyłość.** Metaanaliza z 2023 roku wykazała skuteczność nasion płeszniaka redukcji masy ciała i obwodu talii u osób z nadwagą i otyłością (Gibb i in., 2023).

Zastosowanie jako tradycyjny produkt leczniczy roślinny

Według monografii EMA nasienie babki płeszniak może być stosowany w leczeniu takich dolegliwości jak:

- **Zaparcia.** W leczeniu nawykowych (niezwiązanych ze zmianami anatomicznymi w jelitach) zaparc.
- **Ból podczas wypróżniania.** W łagodzeniu bolesnej defekacji przy szczelinach odbytu czy hemoroidach.

Poinformuj pacjenta, by przy zaparciach stosował nasienie płeszniaka, nie dłużej niż 3 dni. Jeśli po tym czasie leczenie nie przyniesie efektu, należy skonsultować się z lekarzem.

Zastosowanie w medycynie ludowej

Poza wymienionymi wskazaniami, w medycynie ludowej nasienie płeszniaka stosowano jako środek na (EMA/HMPC, 2013):

- kaszel mokry,
- zapalenie oskrzeli,
- czerwotka.

Bezpieczeństwo stosowania

Nasiona babki płeszniaka nie zaleca się stosować u pacjentów, u których stwierdzono:

- nagłą zmianę rytmu wypróżnień trwająca ponad 2 tygodnie,
- niewyjaśnione krwawienie z odbytu,
- brak wypróżnień mimo zastosowania leków przeczyszczających,
- zwężenie w obrębie przewodu pokarmowego,

- niedrożność lub atonia jelit,
- bóle brzucha, nudności i/lub wymioty o nieznanym przyczynie,
- okrężnica olbrzymia,
- problemy z gardłem lub połykaniem.

Nie zaleca się stosować nasienia pszelnika (EMA/HMPC, 2013):

- u dzieci poniżej 6 r.ż.,
- bezpośrednio przed snem.

Interakcje z lekami

Nasienie babki pszelnika wchodzi w interakcję z substancjami takimi jak:

- **witamina B₁₂, glikozydy nasercowe, pochodne kumaryny, karbamazepina** – nasiona pszelnika mogą zmniejszać ich wchłanianie,
- **leki przeciwdrgawkowe** – surowiec może zmniejszać ich wchłanianie,
- **hormony tarczycy** – nasienie pszelnika może zmniejszać biodostępność lewotyroksyny,
- **leki przeciwcukrzycowe** – surowiec również obniża poziom cukru we krwi, przez co może nasilać działanie leków,
- **leki hipolipemizujące** – nasienie pszelnika zwiększa ich skuteczność, ponieważ samo wykazuje takie działanie (Herbapol Kraków, 2013).

Przekaż pacjentowi, że stosując łupiny babki pszelnik, powinien zachować co najmniej półgodzinny odstęp od przyjmowanych leków.

Preparaty dostępne na rynku zawierające nasiona pszelnika

Najważniejsze leki OTC dostępne na rynku zawierające nasienie pszelnika zestawiono w Tabeli 8.

Tabela 8

Zestawienie wybranych preparatów zawierających nasiona pszelnika

Nazwa preparatu	Kategoria dostępności	Postać	Skład	Wskazanie	Dawkowanie
Nasienie pszelnika, (Psyllii semen) Herbapol	Tradycyjny roślinny produkt leczniczy	Saszetki	W 1 g: 1 g <i>Plantago psyllium</i> L. i/lub <i>Plantago indica</i> L., semen (nasienie pszelnika)	Nawykowe zaparcia. Choroby, w których ważne jest ułatwienie wypróżnienia (np. szczeliny odbytu, hemoroidy)	Dzieci od 6 do 12 r.ż.: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1×1 saszetka. Dorośli i młodzież od 12 r.ż.: <ul style="list-style-type: none"> ■ 2×1 saszetka
Nasienie pszelnika, Labofarm	Tradycyjny roślinny produkt leczniczy	Ziolo	<i>Psyllii semen</i> (nasienie pszelnika)	Zaparcia. Stany, w których ważne jest ułatwienie wypróżniania	Dorośli, młodzież od 12 r.ż.: <ul style="list-style-type: none"> ■ 3×2 g

Poinformuj pacjenta, że łupiny babki pszelnik powinien popić obficie wodą (co najmniej 30 ml na 1 g leku), dzięki której błonnik pęcznieje, zwiększa objętość treści jelitowej i tworzy żelową masę ułatwiającą przesuwanie pokarmu i wypróżnianie. Zażywanie suchych łupin może przynieść odwrotny efekt, czyli wywołać wzdęcia brzucha, niedrożność gardła lub jelit i zaklinowanie kału. Uczul pacjenta, by nasiona pszelnika przyjmował po posiłku.

Piśmiennictwo:

- EMA/HMPC. (2013). Psyllium seed *Plantago afa* L. et *Plantago indica* L., semen. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/psyllii-semen>
- Gibb, R. D., McRorie, J. W., Jr., Russell, D. A., Hasselblad, V., D'Alessio, D. A. (2015). Psyllium fiber improves glycemic control proportional to loss of glycemic control: A meta-analysis of data in euglycemic subjects, patients at risk of type 2 diabetes mellitus, and patients being treated for type 2 diabetes mellitus. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 102(6), 1604–1614. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.106989>
- Gibb, R. D., Sloan, K. J., McRorie, J. W., Jr. (2023). Psyllium is a natural nonfermented gel-forming fiber that is effective for weight loss: A comprehensive review and meta-analysis. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 35(8), 468–476. <https://doi.org/10.1097/JAAN.0000000000000882>
- Herbapol Kraków. (2013). *ChPL Nasienie pszelnika, (Psyllii semen)*.
- Jovanovski, E., Yashpal, S., Komishon, A., Zurbau, A., Blanco Mejia, S., Ho, H. V. T., Li, D., Sievenpiper, J. L., Duvnjak, L., Vuksan, V. (2018). Effect of psyllium (*Plantago ovata*) fiber on LDL cholesterol and alternative lipid targets, non-HDL cholesterol and apolipoprotein B: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 108(5), 922–932. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy115>
- Król, D. (2009). Babka pszelnik (*Plantago psyllium* L.) – wartościowa roślina lecznicza. *Postępy Fitoterapii*, 4(10), s. 256–259. <https://www.czytelniamedyczna.pl/2663,babka-pszelnik-plantago-psyllium-i-wartosciowa-roslina-lecznicza.html>
- Labofarm. (2016). *Ulotka Nasienie pszelnika*.
- van der Schoot, A., Drysdale, C., Whelan, K., Dimidi, E. (2022). The effect of fiber supplementation on chronic constipation in adults: An updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 116(4), 953–969. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac184>

Notatki:

Fitoterapia w ciąży

Wiele kobiet w okresie ciąży, zmagając się z typowymi dolegliwościami takimi jak nudności, kurcze nóg czy niestrawność, poszukuje bezpiecznych metod ich łagodzenia. Kierując się przekonaniem o naturalnym pochodzeniu, często sięgają po leki roślinne zamiast syntetycznych preparatów. Utrwalone w społeczeństwie przekonanie o większym bezpieczeństwie produktów naturalnych nie zawsze znajduje jednak potwierdzenie w badaniach naukowych.

W rzeczywistości jedynie niewielka część leków roślinnych ma udokumentowany profil bezpieczeństwa i skuteczności w okresie ciąży. Brak lub ograniczona liczba badań klinicznych (głównie ze względów etycznych) utrudnia jednoznaczne wnioskowanie o ich wpływie na przebieg ciąży i rozwój płodu. Dodatkowym problemem jest brak standaryzacji preparatów roślinnych, co sprawia, że stężenia substancji czynnych mogą się znacznie różnić w zależności od producenta czy partii produktu. W związku z tym bezpieczeństwo stosowania fitoterapii w ciąży opiera się w dużej mierze na danych historycznych, tradycji i obserwacjach (Schaefer, Peters i Miller, 2015).

Leki roślinne potencjalnie bezpieczne w ciąży

Ze względu na ograniczoną ilość danych naukowych, za najbezpieczniejszą formę stosowania leków roślinnych u kobiet w ciąży uznaje się **napary** – zawierające zazwyczaj najniższe stężenia substancji czynnych. Ich spożycie nie powinno przekraczać **dwóch filiżanek dziennie** przez cały okres ciąży. Przekroczenie tej ilości nie jest zalecane (Schaefer, Peters i Miller, 2015).

Napar sporządza się poprzez zalanie rozdrobnionego surowca zielarskiego (zwykle 1–2 łyżeczki) ok. 200 ml wrzącej wody i pozostawieniu pod przykryciem przez ok. 15 min. Następnie mieszaninę się cedzi, a uzyskany roztwór pozostawia do przestygnięcia.

Przegląd leków roślinnych najczęściej stosowanych na dolegliwości ciążowe wraz z rekomendowanym dawkowaniem i bezpieczeństwem stosowania ich u kobiet w ciąży przedstawiono w Tabeli 113. Szczegółowe informacje dotyczące bezpieczeństwa poszczególnych leków roślinnych w ciąży znajdziesz w kolejnych podrozdziałach.

■ Tabela 113

Leki roślinne najczęściej stosowane w ciąży (Schaefer, Peters i Miller, 2015)

Lek roślinny	Zastosowanie	Bezpieczeństwo w ciąży	Postać (dawkowanie)
Liść maliny	Łagodzenie mdłości, wzrost napięcia macicy i łagodzenie bólów porodowych	Ze względu na działanie stymulujące napięcie macicy potencjalnie niebezpieczny w pierwszym trymestrze ciąży, potencjalnie bezpieczny w późniejszym okresie ciąży	Napar/herbata (do dwóch filiżanek dziennie)
Mięta pieprzowa	Łagodzenie mdłości, wzdęć	Brak wiarygodnych danych nt. bezpieczeństwa, a u części pacjentek może wywołać refluks i nasilić objawy porannych mdłości	
Rumianek pospolity	Łagodzenie podrażnienia układu pokarmowego, mdłości	Potencjalnie bezpieczny przy doraźnym stosowaniu w zalecanych dawkach, przy regularnym stosowaniu raportowano zwiększone ryzyko występowania poronienia lub porodu przedwczesnego	
Mniszek lekarski	Łagodny środek moczopędny i hepatochronny, źródło witaminy A i C oraz żelaza, wapnia, potasu, jak również pierwiastków śladowych	Potencjalnie bezpieczny	
Lucerna	Często stosowany tonik ciążowy, stymulujący laktację, źródło witaminy A, D, E i K, minerałów i enzymów trawiennych	Potencjalnie bezpieczna, może zmniejszać ryzyko krwotoku poporodowego w późnej ciąży	
Liść pokrzywy	Często stosowany tonik ciążowy, źródło witaminy A, C, K, wapnia, potasu i żelaza	Potencjalnie bezpieczny	
Imbir	Łagodzenie mdłości	Potencjalnie bezpieczny, gdy stosowany w zalecanej dawce	kapsułki, tabletki (250 mg do 4x dziennie)
Żurawina	Prewencja zakażeń układu moczowego	Potencjalnie bezpieczna	kapsułki (300–400 mg, 3x dziennie) / sok (do 4 szklanek dziennie)

Malina właściwa (*Rubus idaeus*)

Liść maliny stosowany jest przez ciężarne głównie w **drugim i trzecim trymestrze** ciąży w celu wywołania napięcia macicy, skrócenia czasu porodu, łagodzenia bólów porodowych lub zapobiegania krwawienia poporodowego. W I trymestrze bywa również stosowany do łagodzenia nudności. Wyniki australijskiego badania z randomizacją wykazały skrócenie drugiego etapu porodu (okresu pomiędzy pełnym rozwarciem szyjki macicy a urodzeniem dziecka) o 9,6 minuty oraz niższą częstość występowania porodów kleszczowych u kobiet zażywających liść maliny (2,4 g w postaci tabletek, od 32. tygodnia ciąży do okresu porodu) w porównaniu z kobietami, które go nie stosowały. Nie wykazano natomiast skrócenia pierwszego etapu porodu (Simpson i in., 2011). Brakuje również dowodów na skuteczność leku w zakresie pozostałych zastosowań.

Nazwa preparatu	Kategoria dostępności	Postać	Skład	Wskazanie	Dawkowanie
<i>Intractum hippocastani</i>	Lek	Płyn doustny	Etanolowy wyciąg ze świeżego, niedojrzałego owocu kasztanowca	Objawy przewlekłej niewydolności żylnej, takich jak bóle, ciężkość nóg, obrzęki, nocne skurcze mięśni nóg; pomocniczo w żylakach	Dorośli: Jeżeli lekarz nie zaleci inaczej, przyjmować doustnie 3 razy na dobę po 2,5 ml leku w niewielkiej ilości płynu, najlepiej wody.
<i>Venescin</i>	Lek	Tabletki drażowane	Wyciąg suchy z nasion kasztanowca, rutozyd, eskulina	Objawy przewlekłej niewydolności żylnej	Dorośli: 2 tabletki drażowane 3 razy na dobę.
<i>Venescin</i>	Lek	Żel	Wyciąg gęsty z nasion kasztanowca, trokserutyna		Dorośli: Lek Venescin żel należy stosować zewnętrznie, miejscowo na skórę. Niewielką ilość (ok. 2 cm) żelu nanieść na skórę, 2 razy na dobę. Po nałożeniu delikatnie wcierać.
<i>Venescin forte</i>	Lek	Tabletki drażowane	Wyciąg suchy z nasion kasztanowca, rutozyd	Objawy przewlekłej niewydolności żylnej	Dorośli: Od 1 do 2 tabletek drażowanych 3 razy na dobę.
<i>Eseven</i>	Lek złożony	Maść	Wyciąg gęsty nasion kasztanowca, heparyna sodowa	Objawy przewlekłej niewydolności żylnej	Dorośli i młodzież w wieku powyżej 12 lat: 1 g żelu wcierać w skórę kończyn 3 razy dziennie przez okres 2 tygodni.

Nadciśnienie tętnicze

Nadciśnienie tętnicze to stan, w którym ciśnienie krwi jest przewlekłe podwyższone, zwykle wynosząc co najmniej 140/90 mm Hg.

Leczenie nadciśnienia opiera się na zmianie stylu życia – regularnej aktywności fizycznej, utrzymaniu prawidłowej wagi ciała – oraz stosowaniu leków obniżających ciśnienie.

W celu wspomagania kontroli ciśnienia tętniczego można stosować leki roślinne takie jak *Intractum Visci*. To tradycyjny lek roślinny w postaci płynu doustnego, zawierający wyciąg z jemioli. Jest zalecany u dorosłych w celu wspomagania organizmu zagrożonego nadciśnieniem tętniczym. Zalecana dawka wynosi 2,5 ml leku 3 razy dziennie, rozpuszczone w niewielkiej ilości wody.

Można rekomendować picie **soku z aronii** w ilości 200 ml na dobę przez 4 tygodnie, ponieważ według badań poprawiał on wartości skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi u pacjentów z łagodnym nadciśnieniem. Ponadto obserwowano obniżenie stężenia trójglicerydów i cholesterolu LDL (Kardum i in., 2015). Inne niewielkie badania kliniczne wykazało, że przyjmowanie 300 ml soku z aronii wraz z 3 g proszku z aronii dziennie przyjmowane przez 8 tygodni przyczyniają się do obniżenia ciśnienia rozkurczowego o 1,6 mmHg względem placebo, jednak nie zaobserwowano poprawy w 24-godzinym pomiarze ciśnienia (Loo i in., 2016). Dodatkowo zamiast herbaty można polecić pacjentom **picie herbaty z hibiskusa**, ponieważ liczne pojedyncze badania kliniczne wykazały, że herbata z hibiskusa stosowana codziennie przez 2–6 tygodni przyczynia się do nieznacznego obniżenia wartości ciśnienia tętniczego krwi u pacjentów z łagodnym nadciśnieniem. Według niektórych badań może być bardziej skuteczna niż terapia z zastosowaniem 25 mg na dobę hydrochlorotiazdu i równie skuteczne co 25 mg 2 razy dziennie kaptoprylu pod względem obniżania skurczowego i rozkurczowego ciśnienia krwi (Nwachukwu i in., 2015; Herrera-Arellano i in., 2004). Metaanaliza z 2015 roku wykazała, że przyjmowanie preparatów z hibiskusem (w postaci herbaty lub ekstraktów) obniża ciśnienie skurczowe o ok. 7,6 mmHg i rozkurczowe o 3,5 mmHg względem wartości początkowych (Serban i in., 2015).

Cukrzyca typu 2

Cukrzyca typu 2 to przewlekła choroba, w której organizm nie wykorzystuje prawidłowo insuliny lub produkuje jej za mało, co powoduje podwyższony poziom cukru we krwi. Choroba rozwija się stopniowo i często przez wiele lat nie daje wyraźnych objawów.

Leczenie cukrzycy typu 2 opiera się na zdrowym stylu życia – odpowiedniej diecie, regularnej aktywności fizycznej i utrzymaniu prawidłowej masy ciała – oraz, w razie potrzeby, na przyjmowaniu leków obniżających poziom cukru we krwi.

W celu wspomagania kontroli poziomu glukozy we krwi można stosować preparaty roślinne zebrane w Tabeli 119.

Fitoterapia drobnych dolegliwości

W większości przypadków leki roślinne są wystarczające do leczenia drobnych dolegliwości, ale niekiedy ich zastosowanie jest jedynie wspomaganie. Tak jest w przypadku alergii, migreny, zgagi czy AZS, w przebiegu których leki roślinne nigdy nie będą pierwszym wyborem (jeśli w ogóle produkty lecznicze są dostępne).

Afty

Afty to niezakaźne zmiany pojawiające się w jamie ustnej w postaci nadżerek lub owrzodzeń. Są pokryte włóknikowym nalotem i otoczone rąbkami zapalnymi. Afty najczęściej umiejscowione są na nierogowaczącej błonie śluzowej warg i policzków, a także dolnej powierzchni języka, podniebieniu miękkim, łukach podniebiennych oraz na dnie jamy ustnej.

Zmiany mają charakter nawracający i mogą pojawiać się sporadycznie lub co kilka miesięcy – mówimy wtedy o nawracającym aftowym zapaleniu jamy ustnej (ang. *Recurrent Aphthous Stomatitis*, RAS). Częściej występują u kobiet niż u mężczyzn oraz u osób niepalących. Ze względu na mnogość przyczyn powstawania aft ich leczenie jest najczęściej objawowe.

Leczenie aft opiera się głównie na stosowaniu preparatów zawierających diglukonian chlorheksydyny, benzzydaminę, hialuronian sodu, benzokainę i diklofenak, a także leki z chlorkiem cetylopirydyniowym, lidokainą i cynkiem oraz żele stomatologiczne zawierające salicylan choliny i chlorek cetalkoniowy. Pomocniczo, dla pacjentów preferujących preparaty naturalne, można rozważyć stosowanie preparatów roślinnych o działaniu łagodzącym i przeciwzapalnym.

W leczeniu aft możesz stosować preparaty roślinne takie jak te przedstawione w Tabeli 121.

■ Tabela 121

Preparaty roślinne na afty

Nazwa preparatu	Kategoria dostępności	Postać	Skład	Wskazanie	Dawkowanie
<i>Alfa Med</i>	Kosmetyk	Płyn do płukania jamy ustnej	Nasiona lnu, wyciągi z szalwii, rumianku, arniki, rozmarynu, pantenol Nie zawiera alkoholu	Przed, w trakcie i po terapii przeciwnowotworowej, leczenie chirurgiczne chorób przyzębia, poprotezowe stany zapalne, ekstrakcje, implantacje, afty, infekcje jamy ustnej, stany zapalne gardła, codzienna profilaktyka	Przed użyciem wstrząsnąć, stosować kilka razy dziennie, nie rozcieńczać. Czas płukania 2-3 min. Jako miarki można użyć zakrętki od płynu. Po zastosowaniu wskazane jest powstrzymanie się od picia i jedzenia przez kilkanaście min.
<i>Dentosept A</i>	Lek OTC	Płyn do stosowania w jamie ustnej	Koszyczek rumianku (<i>Matricaria recutita</i> L.), kora dębu (<i>Quercus spp.</i>), liść szalwii (<i>Salvia officinalis</i> L.), ziele arniki (<i>Arnica montana</i> L.), kłącze tataraku (<i>Acorus calamus</i> L.), ziele mięty pieprzowej (<i>Mentha piperita</i> L.), ziele tymianku (<i>Thymus spp.</i>)	Stany zapalne jamy ustnej i dziąseł, afty, odleżyny i pomocniczo w paradontozie	Dorośli i młodzież w wieku powyżej 12 lat: smarować miejsca zmienione chorobowo w jamie ustnej za pomocą patyczka higienicznego do 3 razy na dobę

Alergiczny nieżyt nosa

Alergiczny nieżyt nosa (ANN, ang. *allergic rhinitis*) potocznie nazywany katarciem siennym, to stan zapalny błony śluzowej nosa, którego przyczyną jest odpowiedź immunologiczna na alergeny, mediowana przez przeciwciała klasy IgE. Do nasilenia objawów kataru siennego może dojść w wyniku kontaktu z takimi alergenami wewnątrzdomowymi, jak roztocza kurzu domowego, alergeny odzwierzęce czy insekty oraz alergenami środowiska zewnętrznego, do których zalicza się przede wszystkim pyłki roślin i zarodniki grzybów pleśniowych.

Do leczenia kataru siennego w pierwszej kolejności możesz polecić pacjentowi leki przeciwhistaminowe II generacji stosowane doustnie, leki przeciwhistaminowe podawane miejscowo, glikokortykosteroidy donosowe, kromony oraz leki sympatykomimetyczne.

W leczeniu uzupełniającym ANN można dodatkowo zalecić **preparaty ziołowe** wspomagające łagodzenie objawów takie jak:

- **Alerbon** to suplement diety w postaci kapsułek, zawierający olej z czarnuszki siewnej. Jest polecany jako uzupełnienie codziennej diety osobom z alergią m.in. na pyłki traw, drzew i roztocza kurzu, u pacjentów powyżej 18. r.ż. Dodatkowo wspiera prawidłowe funkcjonowanie trzustki. Poleć pacjentom początkowo 2 kapsułki 2-3 razy dziennie, po kilku dniach 1 kapsułkę 2-3 razy dziennie.

Indeks

A

Abies sibirica. Zobacz jodła syberyjska
Aboca Coligas Fast, 104
Aboca Fitomagra Lynfase z AdipoDren, 206
Aboca lenodiar Adult, 214
Aboca Lenodiar Pediatric, 214
Aboca Melilax, 255
Aboca Natura Mix Advanced Wsparcie, 115
Aboca Neobianacid, 255
Aboca Sollievo, 241
absynt. Zobacz bylica piołun
Achillea millefolium L.. Zobacz krwawnik pospolity
Acorus calamus L.. Zobacz tatarak zwyczajny
Adam i Ewa Farmina, 159
Aesculan, 121, 316
Aesculus hippocastanum L.. Zobacz kasztanowiec zwyczajny
Aesculus hippocastanum L. cortex. Zobacz kora: kasztanowca
Aesculus hippocastanum L. semen. Zobacz nasiona: kasztanowca
Agni casti fructus. Zobacz owoc: niepokalanka
Agropyron repens (L.) P.B.. Zobacz perz właściwy
alantoina, 324
Alax, 23, 139, 324
Alcea rosea L.. Zobacz malwa różowa
Alchemillae herba. Zobacz ziele: przywrotnika
Alchemilla vulgaris L.. Zobacz przywrotnik pospolity
Alerbon, 308
Alfa Med, 153, 308
ALLERGOCAPS+, 309
Allergoff Atopy, 147
Alliofil, 71
Alliofil Forte, 218
Allium cepa. Zobacz cebula zwyczajna
Allium sativum. Zobacz czosnek pospolity
Aloe barbadensis. Zobacz aloes zwyczajny
aloes, 315, 327
aloes prawdziwy, 325

aloes zwyczajny, 22, 23
Aloe vera. Zobacz aloes zwyczajny
Althaeae folium. Zobacz liść: prawoślazu
Althaeae radix. Zobacz korzeń: prawoślazu
Althaea officinalis L.. Zobacz prawoślaz lekarski
Althaea rosea. Zobacz malwa różowa
amentoflawon, 14
Amol, 17, 98, 312, 313, 320
Anaketon, 103, 104
Anaketon forte, 104
Angelica archangelica L.. Zobacz arcydzięgiel litwor
Angelicae radix. Zobacz korzeń: arcydzięgiela
Anisi fructus. Zobacz owoc: anyżu
Antinervinum, 61
Antotalgin Natural, 195
Apetiherb, 130
Apo-Uro Plus, 218
Arcalen, 121, 195, 322
Archangelica officinalis Hoffm.. Zobacz arcydzięgiel litwor
Arctostaphylos uva-ursi L.. Zobacz mącznica lekarska
arcydzięgiel litwor, 24, 25
Arnicae flos. Zobacz kwiat: arniki
Arnica montana. Zobacz arnika górską
Arnica montana L.. Zobacz arnika górską
Arnigel, 27, 322
arnika górską, 26, 27
aromaterapia, 17
Aromatol, 99
Artecholin N, 78, 141, 181, 189, 203
Artemisia absinthium L.. Zobacz bylica piołun
Artemisol, 52
artichoke. Zobacz karczoch zwyczajny
artichoke extract. Zobacz ziele: karczocha
Artrobon, 101
Ascophyllum nodosum. Zobacz wrokośliść członowatą
Aspergillus, 18
Asteraceae, 62, 63, 77, 113

Azucalen, 195, 236
Azulan, 323
Azulen, 236

B

babka lancetowata, 28, 30, 318
babka plesznik, 31, 32, 296, 297
Baikadent, 323
Balsamum Terebinthinae, 19
Betulae cortex. Zobacz kora: brzozy
Betulae folium. Zobacz liść: brzozy
Betula pendula Roth. Zobacz brzoza brodawkowata
Betula verrucosa Ehrh.. Zobacz brzoza brodawkowata
biały glóg. Zobacz glóg
Biały Jeleń Emulsja do higieny intymnej jaśmin i macierzanka, 164
biedrzyńca anyż, 19, 33, 34, 294
biflawonoidy, 14
Bilobil, 184, 300
Bilobil Forte, 184
Bilobil Intense, 184
Bilomag Plus, 185
Bioaron C Extra, 233
Bioaron SYSTEM, 23
Bio-Oil, 231
Biostymina, 23, 321
bluszcz pospolity, 35, 36, 286
bluszczu
– liść, 36
BNO-101, 285
BNO 1016, 285
BNO 1030, 285
BNO 1045, 286
BNO 1200, 286
bobrek trójlistkowy, 38, 39
bocznia piłkowana, 40, 41
Boiron Sedalia, 179
Boldaloin, 23, 43, 301
boldo, 42, 43
boldo aromatyczna, 42
borówka brusznicza, 44, 45
borówka czernica, 46
borówka czernicy, 14
Bratek Fix, 89, 323
breaking buckthorn. Zobacz kruszy-
na pospolita
Bronchipret TE, 36, 170, 317

FITOTERAPIA W PRAKTYCE

PRZEGLĄD ROŚLIN
LECZNICZYCH I DOBÓR
PREPARATU NA CZĘSTE
SCHORZENIA



Zeskanuj kod QR
i zamów podręcznik

WYDAWNICTWO.FARM