

Mini poradnik o ziołach stosowanych jako terapia
wspomagająca w leczeniu epilepsji.



EPIzielnik

Iwona Sokołowska

Copyright © 2021 Iwona Sokołowska

Wydawca: Projekt EatMe®

Wydanie I skrócone, darmowe Sanok 2021

Kopiowanie i rozpowszechnianie w nielegalny sposób zabronione.
Jeśli potrzebujesz wykorzystać jakiś fragment książki , oznacz go
podając źródło.

Dziękuję

Ostrzeżenie:

Ten e-book jest tylko i wyłącznie zbiorem informacji o ziołach
oraz ich zastosowaniu na podstawie zaleceń.

Nie powinien być jednak traktowany jako zamiennik wizyty u
lekarza. Treści zawarte w e-booku nie powinny być użyte do
diagnozowania choroby czy dolegliwości. W tym celu należy
skonsultować się z lekarzem.

Ja jako autor oraz wydawca nie ponoszę odpowiedzialności za
sposób zastosowania zawartych informacji przez posiadacza e-
booka.



Odkąd wyszłam z choroby przewlekłej, jaką jest epilepsja zaczęło mnie zastanawiać, dlaczego mi się to udało? Przecież każdy lekarz mówił, że jest to choroba, którą będę miała przez całe życie.

Zastanawia mnie również fakt, dlaczego inni, którzy cierpią na tę dolegliwość przy takiej samej farmakoterapii, którą ja miałam nadal chorują i mają ataki padaczkowe?

Dziś wiem, że ogromny wpływ na powrót do zdrowia miała dieta i zmiana stylu życia. Dziś wiem także, że gdybym dodała do tego moc ziół i zaczęła je stosować, mogłabym zmniejszyć branie innych leków choćby przeciwbólowych. I jest duże prawdopodobieństwo, że dzięki temu przyspieszyłabym cały proces wychodzenia z choroby.

Dlatego też dziś oddaję w Twoje ręce mini zielnik, który poświęcam właśnie ziołom w epilepsji. Mam wrażenie, że zioła w dzisiejszych czasach zostały pominięte w całym procesie terapii, przypisując jednie zasługę wychodzenia z choroby lekom. Co uważam za błędny tok myślenia wspomagania leczenia.



Ale przecież epilepsja była znana, zanim wynaleziono leki wspomagające leczenie. Już w V w.p.n.e padaczka leczona była za pomocą głodówek. A w 1925 roku dieta ketogeniczna została zastosowana po raz pierwszy u dzieci z epilepsją. Oczywiście w całej historii terapii leczenia padaczki, zioła odgrywały jedną z głównych ról na równi z dietą. Do momentu aż nie pojawiły się badania potwierdzające skuteczność leków przeciwpadaczkowych. I w sumie od 1936 roku główny prym w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych przejęły leki przeciwpadaczkowe w tym walproinian, które mimo ogromnej listy skutków bocznych nadal są stosowane w farmakoterapii w epilepsji.[1]

Ciekawi mnie zatem fakt czy lekarze w dzisiejszych czasach na studiach mają przekazywaną wiedzę z ziołarstwa?



O autorce



Nazywam się **Iwona Sokołowska**.

Z zawodu jestem dietetykiem. Od lat pracuję również jako trener personalny i instruktor fitness. Jestem także wykładowcą akademickim na jednej z łódzkich uczelni wyższych. A niebawem także uzyskam tytuł fitoterapeuty.

Od piętnastego roku życia zdiagnozowano u mnie padaczkę, którą pokonałam. Obecnie od ponad 10 lat nie mam już ataków i nie biorę leków. A dzisiaj edukuję innych jak sobie radzić w epilepsji. Stworzyłam #projektepilepsja, którego częścią jest właśnie ten "Epizielnik".

Prywatnie jestem mamą energicznej trzylatki. Kocham chodzić boso po trawie, morsować w rzece i jeździć na rowerze. Kocham góry i tam jest moje serce. Bez nich nie potrafię żyć, ponieważ dają mi poczucie wolności, spokoju i przestrzeni. Uczą pokory i miłości do siebie.



Zioła w epilepsji



Zioła w epilepsji jak donoszą badania, nie działają wybiórczo na każdy rodzaj padaczki.

A doniesienia o działaniu niektórych receptur dotyczą tylko pojedynczych przypadków. Dlatego też preparaty roślinne należy stosować jako środki pomocnicze w farmakoterapii oraz jako środki zmniejszające lub znoszące działania uboczne leków.

Literatura podaje sporo różnych mieszanek ziołowych. W tym poradniku chcę podzielić się tobą trzema mieszankami ziołowym. Opisuję również dla Ciebie działanie ziół, które mogą być stosowane w terapii wspomagającej leczenie każdej choroby neurodegeneracyjnej. O ile nie występuje oczywiście żadne uczulenie na składnik zioła.

Mini leksykon ziół

Ashwagandha (Withania somnifera) - Roślina stosowana od stuleci w medycynie ajurwedyjskiej. Znana jest również pod innymi nazwami, do których należą witania ospała, śpioszyn lekarski czy indyjski żeń-szeń. Ceniona za działanie w walce z gruźlicą, bielactwem, artretyzmem czy zapaleniem oskrzeli. Jednak najbardziej udokumentowane jej właściwości dotyczą łagodzenia stresu oraz uczucia niepokoju. Jedno z badań naukowych pokazuje, że witaferyna A, związek z grupy witanolidów zawarty w witanii ospałej pomaga w leczeniu padaczki.[3]

Ashwagandha pobudza procesy związane z neurogenezą. Dzięki temu odgrywa ona dużą rolę w doskonaleniu funkcji poznawczych, a także w procesach związanych z plastycznością mózgu. Poza tym jest to roślina uznawana za silny adaptogen, który wspomaga pracę układu odpornościowego, poprawia koncentrację, a także w stanach depresyjnych. Witanolidy wykazują także działanie przeciwnowotworowe. Ashwagandha jest także bogatym źródłem żelaza, które bardzo często występuje u osób cierpiących na epilepsję.





Kolendra (*Coriandrum sativum* L.) – Kolendra jako zioło jest znana od tysięcy lat i była w lecznictwie ludowym stosowana w leczeniu padaczki. Jednak mechanizm jej działania był nieznany. Na szczęście niedawne badania dowiodły molekularne działanie kolendry. Udowodniono, że liście kolendry zawierają silny środek przeciwdrgawkowy aktywujący kanał potasowy w mózgu, w celu zmniejszenia aktywności napadowej. Jednym ze składników kolendry zwany *dodecenalem*, wiąże się z określoną częścią kanałów potasowych, aby je otworzyć, zmniejszając pobudliwość komórkową.[2] Poza tym kolendra wykazuje działanie przeciwnowotworowe, przeciwbólowe, antybakteryjne oraz przeciwgrzybicze.

Kwiat przelotu (Fl. Anthyllidis)- Zawiera flawonoidy(m.in. kwercetyna, kemferol, izoramnetyna), barwniki antocyjanowe, ksantofil, saponiny, garbniki, śluzy, sole mineralne oraz śladowe ilości olejków eterycznych. Kwiat przelotu stosuje się jako środek ściągający i dezynfekujący oraz pobudzający trawienie i procesy metaboliczne. Neutralizuje toksyny bakteryjne i przyspiesza przemianę materii ułatwiając usuwanie z organizmu szkodliwych substancji zalegających w układzie trawiennym i wątrobie. Pobudza działanie nerek i ruchy perystaltyczne jelit.

Ponadto poprawia stan naczyń włosowatych wzmacniając ściany komórek, z których są zbudowane.

Korzeń żywokostu (Rad. Symphyti) - Surowiec zawiera alantoinę, śluzy i alkaloidy (cynoglossynę, konsolidynę), kwas kawowy i chlorogenowy, a także skrobię, sacharozę, żywice, asparaginę i inne. Zawiera ponadto alkaloidy pirolizydynowe w ilości do 0,32%, wśród nich: symfytynę, echimidynę, likopsaminę, lasiokarpinę (0,0058%) i N-tlenek heliosupiny. Surowiec wykazuje działanie ściągające, powlekające i łagodzące podrażnienia.

Zawarta w żywokoście alantoina korzystnie wpływa na regenerację tkanek. Żywokost wpływa także korzystnie na regenerację kości. Stosowany jako odwar i płukanka gardła oraz zewnętrznie.





Serdecznik pospolity (Herb. Leonuri)– Roślina zawiera flawonoidy, garbniki, saponiny, kwasy organiczne, sole mineralne (głównie wapnia i potasu), glikozydy irydoidowe, niewielkie ilości olejku eterycznego oraz glikozydy bufadienolidowe, zaliczane do glikozydów nasercowych.

Obniża ciśnienie tętnicze krwi, poszerza światło naczyń krwionośnych usprawniając obieg krwi w organizmie i stopień dotlenienia narządów wewnętrznych, spowalnia i reguluje akcję serca przywracając prawidłowe tętno, w końcu zwiększa wydolność mięśnia sercowego.

Odpręża i relaksuje, zmniejsza napięcie nerwowe i działa kojąco. Łagodzi arytmie serca, przeciwdziała pojawianiu się napadów lęku i paniki. Uspokajające działanie serdecznika można porównać z takim samym działaniem korzeni kozłka.

Kwiat lipy (Inflor. Tiliae) - Zawiera śluzy, flawonoidy (w tym rutynę, kwercyrynę i astragalinę, glukozę, olejek eteryczny, garbniki oraz kwasy fenolowe (kawowy, galusowy, chinowy, chologenowy). Ponadto fitosterole, trójterpeny, i sole mineralne.

Kwiat lipy działa napotnie i uspokajająco. Łagodzi podrażnienia błon śluzowych, w szczególności górnych dróg oddechowych, gardła i przewodu pokarmowego, rozluźnia mięśnie i przeciwdziała skurczom. Działa przeciwkaszlowo, wzmacniająco na organizm, oraz osłaniająco na narządy wewnętrzne.

Kwiat krwawnika (Fl. Millefolii) – Zawiera olejek eteryczny (0,5%) obfitujący w związki azulenowe, ponadto cholinę, flawonoidy, garbniki, kwasy: mrówkowy, octowy, izowalerianowy, gorzki glikozyd achilleinę oraz sole mineralne (zwłaszcza sole cynku i magnezu). Związki obecne w ziele krwawnika wyróżniają się działaniem przeciwzapalnym i przeciwkrwotocznym. Jednocześnie pomaga obniżyć wysokie ciśnienie krwi oraz znajduje zastosowanie jako środek przeciwgorączkowy, łagodzący objawy przeziębienia. W połączeniu z innymi ziołami przeciwdziała występowaniu ostrych reakcji alergicznych, a co jest chyba najistotniejsze, że wykazuje właściwości przeciwdrgawkowe i ogranicza napięcie mięśniowe.





Ziele dziurawca (Herb. Hyperici) – Zawiera flawonoidy (do 4%, w tym rutynę i kwercetynę), garbniki katechinowe (do 8%), hiperycynę (rodzaj czerwonego barwnika i ze względu na ten barwnik wykazuje właściwości fotouczulające) i pseudohypericynę oraz olejki eteryczne i związki żywiczne, pektyny, kwasy wielofenolowe, fitosterole, witaminy A, C i sole mineralne. Dziurawiec jest jedną z najbardziej wszechstronnie działających roślin leczniczych. Działa przeciwskurczowo na mięśnie gładkie układu pokarmowego, dróg żółciowych i naczynia krwionośne. Ma właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze. Stosowany między innymi w zaburzeniach czynnościowych wątroby, stanach zapalnych żołądka. Poza tym co jest bardzo ważne, to dziurawiec łagodzi zaburzenia snu, łagodzi objawy przemęczenia i zmniejsza bóle głowy. Wspiera również leczenie zaburzeń nerwowych na tle depresyjnym – polepsza nastrój, poprawia samopoczucie i samoocenę oraz zmniejsza niechęć do aktywności.

Jemioła (Herb. Visci) – Ziele jemioły zawiera liczne flawonoidy, m.in. histaminę, cholinę, acetylocholinę, trój terpeny, pochodne kwercytryny, kwasy organiczne (w tym kwas kawowy, ferulowy, betulinowy, oleanowy, ursolowy), alkohole, wiskotoksyny (0,05–0,1%) syrengininę, lektyny glikoproteinowe. Maceraty z ziela jemioły (sporządzone na zimno, poprzez zalanie rozdrobnionego lub zmielonego surowca, także świeżego chłodną lub ciepłą wodą przegotowaną i pozostawienia na 8 godzin) obniżają ciśnienie krwi, uszczelniają i wzmacniają naczynia krwionośne, podnoszą odporność organizmu, działają uspokajająco, przeciwpadaczkowo i przeciwkrwotocznie.

Korzeń kozłka lekarskiego (Rad. Valerianae) – Potocznie jest zwany walerianą, o której każdy słyszał. Ziele znane już w czasach Hipokratesa. W swoim składzie zawiera olejki eteryczne, waltraty, alkaloidy, iridoidy, kwasy organiczne, terpeny, trój terpeny, kwas walerenowy, oraz ester bornylowy kwasu izowalerianowego, który odpowiada za specyficzny oraz dość przykry zapach korzenia tej rośliny. Jeśli chodzi o właściwości kozłka lekarskiego, to posiada on działanie uspokajające i zmniejszające napięcie układu nerwowego. Redukuje stres i nadpobudliwość oraz redukuje skutki nerwicy. A jednocześnie przy tym wszystkim ułatwia koncentrację. Stosuje się go również do ułatwiania zasypiania.



Napar 1



Skład

- | | |
|---|------|
| • Liść melisy (Fol. Mellissae) | 50 g |
| • Ziele dziurawca (Herb. Hyperici) | 50 g |
| • Szyszka chmielu (Stobili Lupuli) | 50 g |
| • Korzeń kozłka lekarskiego (Rad. Valerianae) | 30 g |
| • Kora wierzby (Cort. Salicis) | 30 g |
| • Ziele ruty (Fol. Rutae) | 30 g |
| • Kwiat lawendy (Fl.Lavandulae) | 30 g |
| • Liść orzecha włoskiego (Fol. Juglandis) | 10 g |
| • Korzeń łopianu (Rad. Bardanae) | 10 g |

Napar 2



Skład

- | | |
|---|------|
| • Ziele dziurawca (Herb. Hyperici) | 30 g |
| • Kwiat krwawnika (Fl. Millefolii) | 30 g |
| • Korzeń kozłka lekarskiego (Rad. Valerianae) | 30 g |
| • Korzeń żywokostu (Rad. Symphyti) | 30 g |
| • Ziele bratka dzikiego (Herb. Violae tricol.) | 20 g |
| • Korzeń mniszka lekarskiego (Rad. Taraxaci) | 20 g |
| • Kłącze perzu (Rhiz. Agropyrii) | 20 g |
| • Kwiat wiązówki (Fl. Ulmariae) | 20 g |

Przygotowanie naparów



Do naczynia wsypać 3 szklanki wody i dodać 3 łyżki mieszanki. Naczynie z ziołami postawić nad parą pod przykryciem (kąpiel wodna) na 20-30 minut.

Następnie odstawić na 5 minut do przestygnięcia, przecedzić i przelać do termosu. Pić 2/3 szklanki trzy razy dziennie przed każdym posiłkiem.



Należy pamiętać, że leki stosowane przy leczeniu padaczki mają dużo działań niepożądanych, zwłaszcza przy długotrwałym stosowaniu. Ja przez 10 lat przyjmowania kwasu walproinowego do dziś mam problemy z pamięcią, cierpiałam na otyłość, brak koncentracji oraz duże problemy ze skupieniem się.

Syntetyczne leki przeciwpadaczkowe mogą obciążać przewód pokarmowy, jelita, nerki, wątrobę, dlatego też bardzo dobrym rozwiązaniem jest stosowanie odwarów ziołowych, które zmniejszą toksyczność tych środków farmaceutycznych.

Poniżej przedstawiam ciekawe połączenie ziół jako mieszankę odtruwającą i przyspieszającą usuwanie szkodliwych metabolitów wraz z moczem.



Odwar oczyszczający



Skład

- | | |
|------------------------------------|-----|
| • Kwiat wiązówki (Fl. Ulmariae) | 30g |
| • Kwiat czarnego bzu (Fl. Sambuci) | 30g |
| • Kwiat krwawnika (Fl. Millefolii) | 30g |
| • Kwiat przelotu (Fl. Anthyllidis) | 20g |
| • Kwiat nagietka (Fl. Calendulae) | 20g |
| • Kwiat bławatka (Fl. Cyani) | 20g |
| • Kwiat pierwiosnka (Fl. Primulae) | 10g |

Przygotowanie

Do garnka wlać 1,5 szklanki wody i wsypać łyżkę mieszanki ziół. Gotować pod przykryciem 5 minut. Odwar należy pić dwa razy dziennie po pół szklanki



1. "Ketogeniczna Biblia" dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery.
2. <https://faseb.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1096/fj.201900485R>
3. <https://cordis.europa.eu/article/id/120606-discovery-of-an-epilepsy-gene-network-offers-hope-for-new-treatments>
4. „Ziołolecznictwo poradnik dla lekarzy” pod red. Aleksandra Ożarowskiego
5. „Roslinne leki ludowe” Jan Muszyński
6. „Poradnik zbieracza ziół” J. Kwaśniewska; J. Skulimoswski; H. Tumikowicz
7. „Ziołolecznictwo – nasze zioła i leczenie się nimi” mgr Jan Biegański
8. „Polskie zioła” – czasopismo poświęcone propagandzie zielarstwa
Marzec 1935 rok