

Nie od dzisiaj wiadomo, że zioła posiadają swoją niezwykłą moc. Zawdzięczają ją związkom chemicznym, z których się składają. Różnorodność tych związków jest przeogromna, może dlatego zioła znajdują taki szerokie zastosowanie w terapii wielu dolegliwości.



Kozłek lekarski jest rośliną wieloletnią, występującą w Europie, Ameryce Północnej oraz zachodniej Azji. Od dawna uważano, że posiada właściwości uspokajające i ułatwia zasypianie. Grecki lekarz Galen, stosował kozłka w leczeniu bezsenności^{1,2}.

W ziołolecznictwie wykorzystywany jest korzeń oraz kłącze kozłka. Z korzenia wyizolowano ponad 100 różnych związków aktywnych, z których najważniejszymi są walepotriaty, olejek eteryczny oraz kwas walerenowy. Walepotriaty i olejek eteryczny wykazują działanie łagodnie uspokajające oraz ułatwiające zasypianie³.

W lecznictwie bardzo często spotyka się preparaty złożone, zawierające również inne surowce roślinne o działaniu uspokajającym i wyciszającym układ nerwowy. Są nimi m.in. chmiel, melisa oraz passiflora. Po raz pierwszy połączenie surowców kozłka lekarskiego oraz chmielu, jak również jego działanie na organizm zostało opisane w 1977 roku.

1. M. Yurcheshen, M. Seehuus, W. Pigeon, Updates on Nutraceutical Sleep Therapeutics and Investigational Research, Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:105256. doi: 10.1155/2015/105256.
2. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 253-254
3. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, Fitoterapia i Leki Roślinne, wyd. PZWL, Warszawa 2007, s. 111-113

Chmiel jest wieloletnim pnączem z rodziny konopiowatych. Charakteryzuje go dwupienność czyli występowanie kwiatów męskich oraz żeńskich na różnych osobnikach. Naturalnym siedliskiem chmielu jest strefa klimatu umiarkowanego Europy, Azji oraz Ameryki Północnej¹.

Jest rośliną powszechnie stosowaną w browarnictwie jako półprodukt w produkcji piwa, który nadaje charakterystyczną gorycz i aromat.

Surowcem wykorzystywanym w fitoterapii są szyszki (owocostany) oraz lupulina. Lupulina to włoski gruczołowe, które zostały otarte z wysuszonych szyszek².

W obu surowcach występuje olejek eteryczny, natomiast lupulina jest szczególnie bogata w kwasy goryczowe. Szyszki oraz lupulina mają łagodne działanie nasenne oraz uspokajające. Właściwości te sprawiają, że chmiel znalazł zastosowanie w leczeniu łagodnych stanów napięcia nerwowego, niepokoju oraz okresowych trudności z zasypianiem^{2,3}.

Często występuje w preparatach złożonych w połączeniu z innymi składnikami roślinnymi o działaniu uspokajającym np. z walerianą lub passiflorą⁴.

1. Herbal Medicine expanded comission E Mongraphs, s. 193-195
2. E. Lamer-Zarawska, B. Kowal-Gierczak, J. Niedworok, Fitoterapia i Leki Roślinne, wyd. PZWL, Warszawa 2007, s. 117-118
3. H. Strzelecka, J. Kowalski, Encyklopedia Zielarstwa i Ziołolecznictwa, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2000, s. 87
4. C. E. Ulbricht, Natural Standard, Herb&Supplement Guide, Mosby Elsevier 2010, s. 411-412