



Karpacka Państwowa
Uczelnia w Krośnie

Z polskich ziół ciągnione treści...

Iwona Wawer

Henryk Róžański

Zioła na rozgrzewkę i dobry nastrój

Krosno 2022

Rośliny przyprawowe

Rośliny przyprawowe należą do roślin zielarskich. W większości pozyskiwane z nich surowce były objęte przez najdawniejsze lekoopisy.

Roślinami przyprawowymi nazywamy te gatunki, których używa się w stanie naturalnym lub przetworzonym jako dodatków nadających potrawom odpowiedni smak i aromat.

Zioła przyprawowe stanowiły jednocześnie surowiec do wyrobu leków, a dzisiaj są także składnikiem suplementów diety.

Najnowsza Farmakopea Polska i Farmakopea Europejska obejmują monografie licznych surowców zielarskich, które powszechnie zaliczane są do przypraw,

np. owoc białego anyżu – *Anisi fructus*, owoc badianu, czyli anyżu gwiazdkowego – *Anisi stellati fructus*, owoc pomarańczy gorzkiej – *Aurantii amari epicarpium et mesocarpium*, owoc papryki ostrej (pieprzowca) – *Capsici fructus*, owoc kminku – *Carvi fructus*, kwiat goździkowca – *Caryophylli flos*, kora cynamonowca cejlońskiego – *Cinnamomi cortex*, owoc kolendry – *Coriandri fructus*, kłącze ostryżu długiego – *Curcumae longae rhizoma*, owoc kopru włoskiego – *Foeniculi dulcis fructus*, szyszkojałowa jałowca – *Juniperi galbulus*, korzeń lubczyka – *Levistici radix*, liść mięty pieprzowej – *Menthae piperitae folium*, ziele lebidki – *Origani Herba*, owoce pieprzu – *Piperis fructus*,

liść rozmarynu – *Rosmarini folium*, ziele tymianku – *Thymi herba*, kłącze imbiru – *Zingiberis rhizoma*.

W towaroznawstwie zielarskim wyróżnia się zioła gorzkie – *Amara*, gorzko-aromatyczne – *Amaro-aromatica* oraz aromatyczne – *Aromatica*. Surowce z tych grup są stosowane w produkcji leków pobudzających czynności sekrecyjno-absorpcyjne układu pokarmowego, rozkurczowych, przeciwwzdęciowych, żółciopędnych i pobudzających perystaltykę jelit. Zawierają one substancje gorzkie (np. irydydy, dwuterpeny, alkaloidy) i aromatyczne (np. olejki eteryczne, żywice, kumaryny, glikozynolaty), które nadają specyficzny smak i zapach oraz zapewniają właściwości farmakologiczne. Preparaty z ziół aromatycznych i gorzko-aromatycznych podawano również jako środki ogólnie wzmacniające, zwiększające apetyt, poprawiające samopoczucie, a tak-

że pobudzające krążenie krwi, np. korzeń arcydzięgla – *Archangelicae radix*, kłącze tataraku – *Calami rhizoma*, owoc kardamonu – *Cardamomi fructus*. Poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększenie ukrwienia narządów jamy brzusznej oraz skóry zioła przynoszą uczucie „rozgrzania” i „przyływu energii”. Wiele z nich pobudza krążenie krwi w mózgu oraz kończynach, np. korzeń arcydzięgla, kłącze imbiru, owoc pieprzu. Stąd szerokie ich zastosowanie w przeziębieniu czy chorobach reumatycznych.

Rośliny o wyrazistym smaku i zapachu znalazły zastosowanie w produkcji nalewek i likierów, do przyprawiania win (wermuty) oraz wódek aromatyzowanych. Użytkiwane z ziół olejki eteryczne są wykorzystywane w przemyśle spożywczym, kosmetycznym i farmaceutycznym.



Anyż gwiazdkowy, badian właściwy

Anyż gwiazdkowy, badian właściwy– *Illicium verum Hooker* jest zimozielonym drzewkiem dorastającym do 8 m wysokości. Pochodzi z Chin i Korei. Należy do rodziny cytryńcowatych – *Schisandraceae*. Owocem są mieszki, które pękają wzdłuż szwu brzuszego, częściowo odsłaniając tkwiące w nich nasiona. Owoc anyżu gwiazdkowego zawiera od 5 do 9% olejku eterycznego, 20% oleju tłustego, fenolokwasy (kwas szikimowy, kawowy, galusowy), flawonoidy (rutyna), depsydy kwasu kawowego i garbniki. W fitoterapii surowiec stosowany jest w zaburzeniach trawiennych, przy bólach brzucha, zakażeniach i stanach zapalnych układu oddechowego. Ponadto jako środek pobudzający laktację. Olejek eteryczny zawiera głównie trans-anetol (80-90%), ponadto metylochawikol, foenikulinę, cis-anetol, aldehyd anyżowy, limonen, linalol i alfa-pinen. Farmakopea Polska XII wymaga, aby owoc badianu zawierał przynajmniej 7% olejku eterycznego.

Lek przeciwwirusowy oseltamiwir syntetyzowany jest z kwasu szikimowego, który pozyskiwano z owoców badianu. Zanim (do 2012 r.) wprowadzono biotechnologiczne uzyskiwanie kwasu szikimowego, firma Roche 90% rocznych upraw badianu wykorzystywała do produkcji Tamiflu (oseltamiwir).

Anyż gwiazdkowy jest przyprawą do potraw słodkich, ciast, deserów, przetworów owocowych, marynat oraz wina i piwa grzanego. Doskonały składnik mieszanek ziołowych rozgrzewających (z arcydzięglem, goździkiem, wanilią, muszkatołowcem, kardamonem, cynamonowcem). Napar z owoców badianu przyrządza się biorąc 1 łyżkę owoców na 120-200 ml wrzącej wody. Parzyć pod przykryciem. Nalewkę badianową uzyskuje się zalewając 1 część rozdrobnionego surowca 10 częściami alkoholu etylowego 60%. Po 7 dniach nalewkę można przefiltrować. Aromatyczny dodatek do mleka z miodem, herbaty, piwa, a także grzanego wina. 1 kieliszek badianówki działa rozgrzewająco, rozkurczowo, wiatropędnie i oczyszczająco na układ oddechowy.

Olejek eteryczny badianowy jest alternatywą dla droższego olejku z owoców **biedrzeńca anyżu** – *Pimpinella anisum* Linne.

Biedrzeniec anyż

Biedrzeniec anyż należy do rodziny selerowatych – *Apiaceae*. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Może być uprawiany w Polsce, ale większość surowca pochodzi z importu. Jest rośliną roczną lub dwuletnią. Dorasta do 50 cm wys. Najcenniejsze są owoce – rozłupnie, rozpadające się na dwie rozłupki. Cenna przyprawa do ciast (pierniki), serów, mięsa, warzyw oraz do produkcji napojów alkoholowych (anisetta, mastika, arak, uzo). Owoc ponoć pobudza popęd płciowy, dlatego zaliczany do afrodyzjaków - *Aphrodisiaca*. W owocach znajduje się olejek eteryczny 2-6%, przy czym Farmakopea Polska XII wymaga przynajmniej 2% tego składnika, ponadto olej tłusty, fitosterole, furanokumaryny, fenolokwasy i flawonoidy. Olejek anyżowy zawiera 90-95% trans-anetolu. Ważny *Corrigens*, czyli składnik poprawiający smak i zapach leków.

Przetwory z owoców anyżu działają pobudzająco na krążenie krwi, ułatwiają oddychanie i działają tonizująco na serce. Pobudzają laktację u kobiet. Wzmagają wydzielanie soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego. Stymulują odruch migawkowy nabolka układu oddechowego. Upłynniają zalegającą wydzielinę w drogach oddechowych. Napar z owoców przygotowuje się biorąc 2-3 g rozdrobnionych owoców na 200 ml wrzącej wody. 2-3 filiżanki naparu można przyjmować w ciągu dnia. Przy grypcie i przeziębieniu korzystnie działa napar mleczny osłodzony miodem lipowym lub syropem malinowym. Nalewkę anyżową uzyskuje się przez macerację rozdrobnionego surowca w alkoholu 60-70% przez przynajmniej 7 dni. 1 część surowca należy zalać 10 częściami etanolu. Poprzez destylację wodnego wyciągu uzyskiwano wodę anyżową, którą podawano doustnie kilka razy dziennie po 10-15 ml przy kaszlu, chrypcie i zaburzeniach trawiennych.

Anyżowy olejek eteryczny działa fungistatycznie i bakteriostatycznie. Wykazano też właściwości estrogenne dimerów anetolu, które powstają w trakcie destylacji i przechowywania olejku.



Arcydzięgiel litwor

Arcydzięgiel litwor - *Angelica archangelica* Linne w pierwszym roku życia wydaje rozetę liści, a w kolejnym zakwita i owocuje. Dorasta do 150 cm wysokości. Pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Występuje w Europie Północnej, Środkowej. W Polsce w Karpatach i Sudetach. Surowcem jest owoc, liść i korzeń. Korzeń arcydzięgla jest objęty przez większość farmakopei. Farmakopea Polska i Farmakopea Europejska wymagają, aby korzeń zawierał przynajmniej 0,2% olejku eterycznego. W surowcu obecne są: olejek eteryczny 0,35-1,3% (pinen, felandren, karen, sabinen, mircen, limonen, bisabolol, bisabolol, kariofilen, makrocycliczne laktony), amidy, hydroksykumaryny (umbeliferon), furanokumaryny (bergapten, izoimperatoryna, ksantotoksyna, angelicyna), fenolokwasy (kawowy, chlorogenowy), sitosterol, garbniki i flawonoidy (archangelenon).

Działanie preparatów z arcydzięgla jest szerokie: rozkurczowe, pobudzające wydzielanie soku żołądkowego, jelitowego i trzustkowego, żółciopędne, rozgrzewające, przeciwdepresyjne. Wykazano silne właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Należy do ziół fitoncydowych (przeciwzakaźniowych). Arcydzięgiel pobudza trawienie i wchłanianie składników pokarmowych. Wzmaga funkcje nerek. Pobudza krążenie krwi. Wzmaga przemianę ma-

terii. Pobudza krwawienia miesiączkowe. Aktywuje procesy usuwania szkodliwych produktów przemiany materii. Jednocześnie też zwiększa wrażliwość skóry na promienie słoneczne.

Leki zawierające wyciągi z arcydzięgla zalecane są przy niestrawności, zaburzeniach perystaltyki przewodu pokarmowego, wzdęciach, niedostatecznym wydzielaniu żółci, dyskinezach dróg żółciowych, zaparciach, nieprzyjemnym zapachu z jamy ustnej, zakażeniach i nieżytach układu oddechowego, przeziębieniu, grypie, zastojach krwi i limfy. W medycynie ludowej arcydzięgiel zalecano przy skąpomiejściowych i bolesnych krwawieniach miesiączkowych i w stanach niedoczynności gruczołów dokrewnych.

Nie należy podawać arcydzięgla kobietom ciężarnym i w trakcie laktacji, przy krwimoczach i białkomoczach. Podczas zażywania preparatów arcydzięgla nie wolno opalać się na słońcu i korzystać z solarium. Nie stosować przy krwotokach macicznych. Preparatów arcydzięglowych nie podawać pacjentom bezpośrednio po operacjach chirurgicznych w obrębie jamy brzusznej i narządów rodnych.

Napar arcydzięglowy: 1-1,5 g korzenia parzyć pod przykryciem w szklance wrzącej wody 20 minut. Pić 2-4 razy dziennie po 100-120 ml. Przy kaszlu, przeziębieniu i osłabieniu fizycznym można podawać z miodem lub melasą.

Nalewka arcydzięglowa: 100 g korzeni świeżych lub suchych zalać 1000 ml alkoholu 70%, macerować przynajmniej 1 tydzień. Zażywać po 5 ml 1-2 razy dziennie w 100 ml wody. Można podawać z melasą i miodem. Nalewka wcierana w skórę działa rozgrzewająco i przeciwreumatycznie.



Imbir lekarski

Imbir lekarski - *Zingiber officinale* Roscoe (z rodziny imbirowatych - *Zingiberaceae*) jest byliną dorastająca do 1 m wysokości. Wykształca rozległe, rozgałęzione kłaczce. Owoc jest torebkowaty. Kwiaty o kwiatostanach kłosokształtnych, grzebieciste, o słabo rozwiniętym kielichu i barwnej 3-łatkowej koronie, o łatkach żółtych i fioletowej warzcie. Pochodzi z wysp na Oceanie Spokojnym. Uprawiany w Indiach, Chinach, Malezji, na Jamajce oraz w Brazylii. Surowcem farmaceutycznym jest kłaczce imbiru - *Rhizoma Zingiberis*, zawierające olejek eteryczny (1,5-3,3%) bogaty w alkohol - zingiberol, węglowodór zingiberen, wreszcie cytreol, bisabolen, borneol, cytral, cyneol i kamfen. W kłaczce jest także fenyloalkan – gingerol w ilości do 1,5% i szogaole (shogaol). Gingerol nadaje ostry smak surowcowi. Szogaole i gingerole wywierają działanie przeciwwymiotne. Ponadto hamują one syntezę leukotrienów, cyklooksygenazę I i II (COX-I, COX-II) silniej niż indometacyna. Wyciągi z imbiru

stosowane doustnie przez dłuższy czas (ponad 3 miesiące) zmniejszają dolegliwości bólowe, obrzęk i wysięk w przebiegu chorób reumatycznych. Zwiększają ruchomość stawów, poprawiają samopoczucie. Wyciągi z kłaczcy hamują replikację większości wirusów. Według Farmakopei Polskiej XII kłaczce powinno zawierać nie mniej niż 1,5% olejku eterycznego. Najbardziej wartościowe są przetwory ze świeżego surowca. Jako przyprawa stosowany w piekarnictwie, cukiernictwie, browarnictwie, do wyrobu likierów. W handlu dostępne są kandyzowane kłaczca imbiru oraz miody z dodatkiem kłaczcy oraz wyciągu z imbiru. Napar imbirowy uzyskiwany jest przez zalanie świeżych lub suchych kłaczcy i parzenie pod przykryciem przez 15-20 minut. Doskonały dodatek do herbaty oraz naparów ziołowych (melisa, kurkuma, arcydzięgiel, tatarak). Imbir można także parzyć w piwie oraz winie.



Kardamon malabarski

Kardamon malabarski – *Elettaria cardamomum* (L.) Maton (syn. *Amomum cardamomum* L.) jest spokrewniony z imbirem. Należy do rodziny imbirowatych – *Zingiberaceae*. Bylina o grubym bulwiastym kłaczce i grubych korzeniach. Liście dorastają do 2-3 m wysokości. Wytwarza pędy kwiatonośne do 60 cm długości. Kwiaty zebrane w groniaste kwiatostany. Kwiaty mają rurkowaty kielich, 3-ząbkowy oraz rurkowatą koronę z zielonkawo-białymi łatkami. Owocem jest torebka 3-komorowa, żółtawa lub brązowa, skórzasta. Nasiona z osnówką. Owoce i same nasiona są używane jako przyprawa kuchenna, w przemyśle spożywczym oraz do aromatyzowania tytoniu, wódek, likierów i piwa. Popularny dodatek aromatyczno-smakowy do czekolady i kawy. Kardamon uprawiany jest w Indiach, Wietnamie, Tajlandii, Korei, Indonezji, Malezji, Gwatemali, na Antylach, w Tanzanii i Ugandzie. Owoc kardamonu zawiera od 3 do 7% olejku eterycznego zasobnego w 1,8-cyneol, octan alfa-terpineolu, sabinen i alfa-pinen. W owocach

zawarty jest również olej tłusty (1-2,5%), skrobia, białko (10%), fenolokwasy (ferulowy, kawowy, rozmarynowy) i flawonoidy (chryzyna, pinocembryna, galangina, kemferol, kwercetyna). Nowe badania wykazały działanie przeciwrzybicze i antybakteryjne kardamonu, np. wobec *Aspergillus niger*, *Candida albicans*, *Escherichia coli*, *Bacillus subtilis*. Kardamon jest ziołem typowo aromatycznym, pobudzającym apetyt i trawienie. Pobudza krążenie krwi i limfy, zapobiega zastojom żylnym. Wzmaga diurezę. Działa wykrztuśnię, rozszerzająco na oskrzela i oskrzeliki. Pobudza psychicznie i ułatwia uczenie się. Korzystnie wpływa na wątrobę i układ żółciowy (żółciotwórcze, żółciopędne). Napary 0,5-1% można pić kilka razy dziennie. Nalewka z kardamonu (1 cz. rozdrobnionego surowca na 10 części etanolu 60-70%) stymuluje układ pokarmowy i działa rozgrzewająco. Wcierana miejscowo zwiększa ukrwienie i łagodzi bóle stawów, mięśni i nerwobóle.

Jałowiec pospolity

Jałowiec pospolity – *Juniperus communis* L. należy do rodziny cyprysowatych – *Cupressaceae*. Jest krajowym krzewem dwupiennym, rzadko przybiera formę drzewka. Posiada liście igielkowe, ułożone okółkowo. Owocolistki są ze sobą częściowo zrośnięte, dzięki czemu tworzą mięśniak, czarną szyszkojadogę (pseudo-owoc). Według wymogów Farmakopei Polskiej XII szyszkojadoga jałowca powinna zawierać przynajmniej 1% olejku eterycznego. Szyszkojadogę jałowca zawierają 0,8-2% olejku eterycznego. Do głównych składników olejku jałowcowego

należą monoterpeny: alfa-pinen 20-50%, sabinen <20%, mircen 1-35%, beta-pinen 1-12%, limonen 2-12%, alfa-felandren <1%. Wśród alkoholi monoterpenowych zidentyfikowano terpinen 4-ol 0,5-1% i octan bornylu <2%. Olejek zawiera również seskwiterpen – beta-kariofilen <7%. Szyszkojadogę jałowca są bogate w cukry (cukier inwertowany ok. 30%). W surowcu znajdują się garbniki katechinowe (3-5%), kwas glukuronowy, flawonoidy (apigenina, kwercetyna, izokwercytryna, rutyna, luteolina, kemferol, skutelareina), leukoantocyjany, biflawony (robustaflawony, podokarpusflawon

A, hinokiflawon) oraz dwiterpeny (typu labdanu). Wodne wyciągi z szyszkojadogę wykorzystuje się jako środek moczopędny, zwiększający usuwanie chlorku sodu z organizmu. Napar z surowca rozdrobnionego posiada właściwości antyseptyczne, osuszające oskrzela i żółciopędne. Alkoholowe wyciągi z owoców pobudzają pracę serca i zwiększają przepływ krwi na obwodzie oraz w mózgu. Olejek eteryczny z jałowca wcierany miejscowo (mazidła, maści, spirytus z olejkiem) działa odkażająco i rozgrzewająco (rumieniotwórczo - *rubefaciens*), przyspiesza ustępowanie wysięków z okolic stawów zapalnie zmienionych. W badaniach *in vitro* 2% koncentracje olejku eterycznego hamo-

wały wzrost *Staphylococcus aureus* i *Candida albicans*. 1-3% napary przygotowane z rozdrobnionych szyszkojadogę należy pić 3-4 razy dziennie. Nalewka jałowcowa (1:10 na alkoholu 50-60%, doskonała jest również na rumie) działa podobnie jak napar z pseudo-owoców, ale silniej. Polecana jest do wcierania w klatkę piersiową, plecy i kończyny dolne przy przeziębieniu, jako środek rozgrzewający. Nalewkę jałowcowa można dodawać do herbaty oraz kąpieeli wzmacniających.

Jałowiec jest ważną przyprawą do bulionów i potraw mięsnych. Niezbędny do produkcji ginu oraz licznych piw o smaku i zapachu drzew iglastych.



Muszkatołowiec korzenny

Muszkatołowiec korzenny - *Myristica fragrans* Houttuyn = *Myristica moschata* Thunberg z rodziny muszkatołowcowatych – *Myristicaceae* jest dwupiennym drzewem dorastającym do 10 m wysokości, o liściach podłużnie eliptycznych, zimozielonych. Kwiaty zebrane w kwiatostany, barwy białej. Owocem jest mięsista, pękająca dwiema kłapami torebka, w której znajduje się nasienie, otoczone strzępiatą, fioletowo-czerwoną osnówką (arillus).

Uprawiany na Molukach, Półwyspie Malajskim i Antylach. Pozbawione osnówki nasiona używane do potraw i ciast jako **galka muszkatołowa** – *Nux moschata* (*Semen Myristicae*). Osnówka zwana „kwiatem muszkatołowym” lub *macis* stanowi również cenną przyprawę.

Galka muszkatołowa zawiera olejek eteryczny (7-16%), w którym dominują węglowodory terpenowe 80% (alfa-pinen, beta-pinen), alkohole terpenowe (geraniol, borneol, linalol,

terpineol), pochodne fenylopropanu (10%), np. mirystycyna; safrol, elemicyna, eugenol, sterole, saponiny. Osnówka gałki i sama gałka stosowane są jako środek poprawiający trawienie i przemianę materii, przeciwnerwicy, leczący nieżyty żołądka i jelit, niestrawność; ponadto w medycynie ludowej jako *abortivum*. W nasieniu obecne są woda (9-10%), olejki eteryczne 6,66%, tłuszcze (24,63%), związki azotowe (44,81%), włókno surowe 6,31%; popiół 2,64%. W medycynie XIX-wiecznej gałkę muszkatołową zalecano przy zawrotach głowy, ospałości, letargu, zaburzeniach świadomości, delirium i zaburzeniach trawienia.

Muskatołowiec jako typowy środek aromatyczno-smakowy stosowany dawniej do wyrobu leków (jako *Corrigens*). Pobudza wydzielanie soków trawiennych i poprawia samopoczucie. Wzmaga wydzielanie moczu. W większych dawkach powoduje zaburzenia neurologiczne: zagubienie osobowości, pobudzenie ruchowe i psychiczne, omamy wzro-

kowe i słuchowe. Przyspiesza akcję serca, wywołuje przekrwienie skóry, zwłaszcza twarzy. Powoduje skurcze macicy, dlatego nie może być podawany kobietom ciężarnym. Spirytus muszkatołowy, jak i sam olejek muszkatołowy były wcierane w skórę jako środki przeciwbólowe i rozgrzewające przy reumatyzmie i przeziębieniu. Na początku XX wieku mielona gałka muszkatołowa była również zapisywana doustnie w dawce 500 mg 4 razy dziennie jako lek przeciwbiegunkowy.

Z nasion uzyskiwany jest mazisty tłuszcz, bogaty w kwas mirystynowy. Jest sprzedawany pod nazwą masła muszkatołowego i używany w kosmetykach oraz jako środek spożywczy.

Elemicyna i mirystycyna mogą być metabolizowane w organizmie do pochodnych amfetaminy, dlatego przedawkowanie preparatów muszkatołowych jest niebezpieczne i prowadzi do halucynacji. W małych dawkach przetwory muszkatołowe są bezpieczne.



Kora cynamonowa

Rodzaj **cynamonowiec** – *Cinnamomum* obejmuje około 250 gatunków. Należy do rodziny wawrzynowatych – *Lauraceae*. Jako przyprawę i surowiec do wyrobu leków stosuje się najczęściej korę:

1. Korę cynamonowca cejlońskiego – *Cinnamomum zeylanicum* Blume (syn. *Cinnamomum verum* Presl). Zawiera 0,5-4% olejku eterycznego. Cynamonowiec cejloński występuje w Południowej i Południowo-Wschodniej Azji, ma postać drzewa do 10 m wysokości.

2. Korę cynamonowca chińskiego – *Cinnamomum casia* Presl (syn. *Cinnamomum aromaticum* Nees), która zawiera 1-4% olejku eterycznego. Jest krzewem lub drzewkiem dorastającym do 10 m wysokości. Występuje w Chinach Południowych.

3. Korę i drewno cynamonowca kamforowego – *Cinnamomum camphora* (L.) Presl (syn. *Camphora officinalis* Nees) zawierające kamforę, o odmiennych właściwościach leczniczych od cynamonowca wonego (chińskiego) i cynamonowca cejlońskiego. Jest drzewem dorastającym do 50 m wysokości. Występuje w południowej i południowo-wschodniej części Azji.

Wg Farmakopei Polskiej XII kora cynamonowca cejlońskiego powinna zawierać nie mniej niż 1,2% olejku eterycznego. Olejek ten

jest zasobny w aldehyd cynamonowy (65-76%) i eugenol (4-10%).

W przypadku olejku z kory cynamonowca chińskiego (*casia*) to zawiera on głównie aldehyd cynamonowy (90-95%) oraz lotne związki kumarynowe.

W korze cynamonowców znajdują się również kwasy fenolowe (galusowy, cynamonowy), dwuterpeny, garbniki i lignany.

Diterpeny (cinzelanol i cinzelanina) mają właściwości insektycydów (owadobójcze). Czysty aldehyd cynamonowy obniża gorączkę i ciepłotę ciała. Olejek cynamonowy hamuje rozwój bakterii, grzybów, roztoczy i wirusów. Działa cytotoksycznie wobec komórek pierwotniaków. Działa bakteriostatycznie, np. na *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*. Niszczy również drożdżaka - bielnika białego - *Candida albicans*.

Kora cynamonowa – *Cortex Cinnamomi* znana jest obecnie jako przyprawa, mniej kojarzy się ze środkiem leczniczym. W handlu znajdziemy korę cynamonową w kawałkach, w postaci przeciętych rurczek różnej długości, często zwiniętych do środka brzegami, jak i cynamon mielony, w postaci proszku. W dawnej farmacji stosowano cynamon sproszkowany, wyciągi z cynamonowca, olejek cynamonowy do poprawiania smaku i zapachu le-



ków, ponadto jako lek pobudzający wydzielanie soków trawiennych, głównie kwasu solnego, soku jelitowego, w mniejszym stopniu soku trzustkowego i żółci. Cynamon pobudza też wydzielanie śliny, wzmacnia trawienie i przyswajanie składników pokarmowych, zwiększa ukrwienie narządów jamy brzusznej i miednicy mniejszej, rozgrzewa. Szczególnie silnie działa nalewka z kory oraz olejek eteryczny. Olejek eteryczny cynamonowy należy do grupy olejków, które w stanie nierozcieńczonym, zastosowane na skórę lub błony śluzowe wywołuje zaczerwienienie, silne podrażnienie, czasem również oparzenie z pęcherzami i martwicą naskórka, dlatego olejek cynamonowy trzeba rozcieńczać przed zastosowaniem do wcierania lub zażyciem doustnym (np. w miodzie, oleju). Olejek cynamo-

nowy, alkoholowe i wodno-alkoholowe wyciągi z kory cynamonowca mają wyraźne właściwości antybakteryjne oraz przeciwnie. Wodny wyciąg z kory cynamonowca leczy niestrawność i biegunkę oraz wzdęcia i zaburzenia w wydzielaniu soków trawiennych. Zatrzymuje procesy uwalniania amin w jelicie grubym oraz procesy fermentacyjne, co zostało wykorzystane w leczeniu ludzi i zwierząt oraz w regulowaniu trawienia. Cynamon często wchodzi w skład alternatyw antybiotykowych stymulatorów wzrostu dla zwierząt, bowiem zmienia skład ilościowy i jakościowy mikroflory przewodu pokarmowego, ogranicza rozwój drożdżaków i bakterii niekorzystnych dla zdrowia zwierząt, hamuje dekarboksylację aminokwasów, polepsza wykorzystanie pasz, dzięki czemu zwiększa przyrosty masy ciała. Na rynku istnieją preparaty zawierające olejek cynamonowy, wyciągi z cynamonowca lub frakcje olejkowe (np. aldehyd i alkohol cynamonowy) wraz z innymi składnikami (aldehyd anyżowy, olejek anyżowy, wyciągi z papryki ostrej *Capsicum*), przeznaczone dla stymulacji wzrostu zwierząt, zwiększania apetytu, a u krów - do zmniejszenia liczby komórek somatycznych w mleku.

W dawnej medycynie preparaty cynamonowca podawano przy gruźlicy płuc i jelit, w posocznicy, w durze brzusznej, kolkach, bólach żołądka, cholerze, zimnicy, migrenie, krwawieniach pozamiesiaczkowych (dla regulacji), przy

ogólnym zmęczeniu i osłabieniu. W latach 80. XX wieku udowodniono, że wyciągi z kory cynamonowca chińskiego (*Cassia*) działają przeciwwrzodowo, podobnie jak cymetydyna. Wodne wyciągi z cynamonowca obniżają również poziom glukozy we krwi.

Nalewka cynamonowa – *Tinctura Cinnamomi* 1:10 na alkoholu 60%: 3 razy dziennie 30 kropli.

Pulvis Cinnamomi (sproszkowana kora cynamonowca cejlońskiego lub *cassia*) 0,3-1 g 2-3 razy dziennie.

Napar cynamonowy - *Infusum Cinnamomi* na wodzie lub mleku, z miodem lub sokiem malinowym: 1-2 łyżeczki kory na szklankę wrzątku. Pić 2-3 razy dziennie po 1 szklance, w razie przeziębienia, grypy, kaszlu, gorączki – co 4-6 godzin po 1/2 szklanki.

W kosmetyce olejek i wyciągi z korzy cynamonowca są używane jako składniki aromatyzujące, po-

budzające miejscowe krążenie krwi, antyseptyczne, w postaci zmielonej w peelingach. Ponadto do kąpieli rozgrzewających i wzmacniających. Cynamonowca nie stosować w czasie ciąży, w większych dawkach może wywołać poronienie.

Rp. Mieszanka ziołowa aromatyczna o działaniu ogólnie wzmacniającym i rozgrzewającym

Kora cynamonowca 2 g

Kardamon 2 g

Owoc aronii suszony 20 g

Owoc maliny suszony 20 g

Wanilia – 1 laska (pokroić drobno)

Goździki przyprawowe 1 g

Yerba Mate lub herbata zielona lub czarna 20 g

Suszone kwiaty róży 15 g

Owoc dzikiej róży 20 g

Surowce wymieszać. Przechowywać w szczelnym opakowaniu i w ciemnym miejscu. 1 łyżkę mieszanki zalać 250 l wrzącej wody, parzyć pod przykryciem 10-15 minut.



Notatki:

StudiuJ w Krośnie

Karpacka Państwowa Uczelnia w Krośnie

Rynek 1

38-400 Krosno

tel. 13-43-755-00

e-mail: kpu@kpu.krosno.pl



kpu.krosno.pl