

**Możliwości wykorzystania miodu i ziół  
w chorobach żołądka i jelit**  
**The possibility of application of honey and raw materials  
in stomach and intestines diseases**

Bogdan Kędzia<sup>1</sup>, Elżbieta Hołderna-Kędzia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instytut Włókien Naturalnych i Roślin Zielarskich w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 71B, 60-630 Poznań

Miód oraz produkty ziołowe najczęściej stosowane są w takich chorobach żołądka i jelit, jak: niestrawność, zaburzenia czynnościowe, zapalenie i choroba żołądka i dwunastnicy, zapalenie żołądka i jelit oraz zaparcia.

## **Niestrawność**

### **Charakterystyka choroby**

Niestrawność (dyspepsja) jest zespołem objawów manifestujących się przede wszystkim uczuciem pełności i ucisku w nadbrzuszu. Objawom tym towarzyszą zwykle nudności, zgaga, niesmak w ustach, odbijanie się, niekiedy wymioty, biegunka oraz gazy fermentacyjne.

### **Działanie miodu**

Przy niestrawności poleca się przyjmowanie ciepłego wodnego roztworu na 30–60 min przed posiłkami. Łącznie podaje się ok. 100 g miodu dziennie, co najmniej przez okres 1 miesiąca. Ciepły roztwór miodu przyjmowany przez dłuższy czas prawie w całości eliminuje objawy towarzyszące dyspepsji [1].

W przypadku niestrawności u dzieci stosuje się mleko z odwarem ryżowym (1:1). Do szklanki takiego napoju dodaje się łyżeczkę miodu. Ma on działanie osłaniające błony śluzowe żołądka i dwunastnicy [2].

### **Działanie miodu i ziół**

W przypadku niestrawności z dobrym skutkiem stosuje się zioła z miodem. W tym celu przydatna jest następująca mieszanka dobrze rozdrobnionych ziół:

Owoc biedrzeńca anyżu 10 g

Owoc kopru włoskiego 10 g  
Łyżeczkę wymienionej mieszanki miesza się dokładnie z łyżką miodu i przyjmuje 3 razy dziennie po posiłkach [3].

Kałużny [4] poleca następującą mieszankę:

Kwiat bzu czarnego 15 g  
Ziele tysiącznika pospolitego 15 g  
Liść mięty pieprzowej 15 g  
Kłącze imbiru lekarskiego 3 g

Łyżkę mieszanki zalewa się szklanką wrzącej wody i po zaparzeniu przez 10 min do ochłodzonego przesącza dodaje się łyżeczkę miodu i pije 3 razy dziennie po posiłkach.

Sinjakow [5] stosuje u pacjentów cierpiących na niestrawność następującą mieszankę z miodem:

Ziele krwawnika pospolitego 30 g  
Ziele skrzypu polnego 30 g  
Kłącze pięciornika kurze ziele 20 g  
Ziele bylicy piołunu 20 g

Odwar sporządza się z 2 łyżek mieszanki i 0,5 l wrzącej wody. Całość gotuje się na słabym ogniu przez 15 min. Po ochłodzeniu i odcedzeniu do ½ szklanki odwaru dodaje się łyżeczkę miodu i pije na ciepło 3 razy dziennie.

W skład innej mieszanki ziołowej wchodzi następujące surowce:

Koszyczek rumianku pospolitego 60 g  
Liść mięty pieprzowej 20 g  
Owoc kopru ogrodowego 10 g  
Korzeń kozłka lekarskiego 10 g

Z mieszanki sporządza się napar (łyżka ziół i 0,5 l wrzącej wody) i po dodaniu łyżeczki miodu do ½ szklanki naparu pije się go 3 razy dziennie po posiłku.

W przypadku uporczywych wzdęć powyższy autor poleca napar z mieszanki:

Owoc kopru ogrodowego 40 g  
Korzeń kozłka lekarskiego 30 g  
Liść mięty pieprzowej 30 g

Po dodaniu łyżeczki miodu do ½ szklanki naparu (sporządzonego jak wyżej) przyjmuje się go 3 razy dziennie.

Natomiast jako środek wiatropędny, podwyższający apetyt i polepszający trawienie, powyższy autor podaje chorym napar sporządzony z kłączy tataraku zwyczajnego (15 g) i szklanki wrzącej wody. Po wystudzeniu i dodaniu 1 łyżki stołowej miodu, napar przyjmuje się po 1 łyżce stołowej 3 razy dziennie.

W leczeniu niestrawności pomocny jest także ziołomiód rumiankowy [6]. Wywiera on działanie wiatropędne i skutecznie zapobiega wzdęciom. Szczególnie przydatny jest u kobiet w ciąży.

## Zaburzenia czynnościowe

### Charakterystyka choroby

Zaburzenia czynnościowe żołądka i dwunastnicy występują zazwyczaj w wyniku nerwicy tych narządów. Chorobie towarzyszy ból o charakterze napadowym, często o znacznym nasileniu. Jest on wynikiem skurczu błony mięśniowej żołądka i dwunastnicy. W większości przypadków u jego podłoża leży wcześniejsze zdenerwowanie, niekiedy długotrwały stres.

### Działanie miodu

Miód znalazł zastosowanie w zaburzeniach czynnościowych żołądka i dwunastnicy ze względu na właściwości przeciwskurczowe, miejscowo znieczulające i uspokajające. Pozwala to choremu na szybkie pozbycie się dolegliwości.

W tym celu miód stosuje się 3 razy dziennie w ilości ok. 30 g przed posiłkami, najlepiej po rozpuszczeniu w ½ szklance ciepłej wody [7].

### Działanie miodu i ziół

W zaburzeniach czynnościowych żołądka i dwunastnicy [8] zaleca się stosowanie naparów ziołowych z miodem. Jeden z nich sporządza się z następujących surowców roślinnych:

- Liść melisy lekarskiej 20 g
- Ziele dziurawca zwyczajnego 20 g
- Ziele bylicy piołunu 20 g
- Korzeń kozłka lekarskiego 20 g
- Szyszki chmielu zwyczajnego 20 g

Druga mieszanka zawiera poniższe zioła:

- Owoc głogu dwuszyjkowego 30 g
- Kwiat głogu dwuszyjkowego 30 g

Owoc róży dzikiej 30 g  
Liść melisy lekarskiej 20 g  
Ziele dziurawca zwyczajnego 20 g  
Ziele macierzanki piaskowej 20 g

Po 2 łyżki każdej z wymienionych mieszanek zalewa się 0,5 l wrzącej wody, zaparza pod przykryciem przez 30 min i odcedza.

Napar pije się 3 razy dziennie po ½ szklanki na ok. 20 min przed posiłkami. Przed wypiciem napar wzbogaca się łyżeczką miodu. Korzystne jest naprzemienne picie wymienionych mieszanek ziołowych co 2 tygodnie i prowadzenie terapii ziołowo-miodowej przez 2–3 miesiące. Jest to wystarczający okres do wyleczenia nerwicy żołądka i dwunastnicy lub uzyskania wyraźnej poprawy.

W zaburzeniach czynnościowych żołądka korzystne jest z kolei podawanie ziołomiodu rumiankowego [6]. Dobre efekty przynosi podawanie go w zaburzeniach perystaltyki żołądka oraz zaburzeniach tego narządu powstałych na tle nerwicowym, np. u dzieci źle znoszących przebywanie w przedszkolu lub szkole.

## **Zapalenie żołądka i dwunastnicy**

### **Charakterystyka choroby**

Zapalenie żołądka i dwunastnicy objawia się bólami nadbrzusza, którym towarzyszą zwykle nudności, wymioty, stany gorączkowe, złe samopoczucie, a także ogólne osłabienie. Stany te określa się jako ostre (występujące nagle) lub przewlekłe. W zależności od aktywności wydzielniczej żołądka, zapalenie może przebiegać z niedokwaśnością, kwasowością prawidłową lub nadkwaśnością.

Ostry stan zapalny żołądka i dwunastnicy jest w większości przypadków spowodowany spożyciem nieświeżych i ciężkostrawnych pokarmów, jak również pokarmów zakażonych drobnoustrojami oraz toksynami biologicznymi i chemicznymi. Ponadto odczyn zapalny błony śluzowej żołądka i dwunastnicy może być wynikiem działania niektórych leków, takich jak salicylany, antybiotyki, środki przeciwreumatyczne i cytostatyki. Stany przewlekłe tej choroby mogą być z kolei spowodowane alkoholem, nikotyną i nieregularnym odżywianiem.

### **Działanie miodu**

Miód znalazł zastosowanie w leczeniu omawianej choroby ze względu na funkcję regulującą wydzielanie soku żołądkowego. Bardzo istotny wpływ na efekt leczenia mają czas i sposób podawania miodu. Zarówno w niedokwaśnej, jak

i nadkwaśnej postaci tej choroby leczenie miodem przywraca właściwą kwasowość soku żołądkowego oraz prawidłową czynność motoryczną tego narządu [9].

W postaci niedokwaśnej miód przyjmuje się 3 razy dziennie po rozpuszczeniu 1–2 łyżek tego produktu w wodzie o temp. pokojowej (ok. 20°C) na 10–15 min przed posiłkiem. Roztwór miodu pije się szybko, dużymi łykami. W tych warunkach miód podrażnia komórki okładzinowe błony śluzowej, zwiększa wydzielanie przez nie soku żołądkowego (w tym kwasu solnego i pepsyny), podwyższając tym samym kwasowość. Powoduje to również ruchy motoryczne żołądka i usprawnia proces trawienia.

W przypadku podwyższonej kwasowości żołądka postępowanie jest inne. Zaleca się przyjmowanie ciepłego (40–50°C) wodnego roztworu miodu, sporządzonego z 1–2 łyżek tego produktu 3 razy dziennie na 30–60 min przed jedzeniem. Wskazane jest, aby roztwór ten pić wolno, małymi porcjami. Miód w tej postaci powoduje rozszerzenie ścian komórkowych błony śluzowej żołądka i zmniejsza ich napięcie. W rezultacie proces ten prowadzi do rozcieńczenia śluzu w żołądku i przyspieszenia wchłaniania miodu, bez oddziaływania drażniącego na komórki okładzinowe błony śluzowej. W wyniku działania miodu uzyskuje się znaczne obniżenie (o ok. 30%) czynności wydzielniczej żołądka, a tym samym stężenia kwasu solnego i pepsyny w soku żołądkowym.

Powyższe dane znalazły potwierdzenie w badaniach klinicznych [10].

Na tej podstawie można przyjąć, że roztwory miodu charakteryzują się wysokim stopniem działania stymulującego (chłodny roztwór), jak i działania zobojętniającego kwasowość soku żołądkowego (ciepły roztwór), co może być z powodzeniem wykorzystane w terapii tych chorób.

Leczenie zapalenia żołądka z podwyższoną kwasowością trwa najczęściej 6–8 tygodni. W trakcie terapii obserwuje się stopniowe zanikanie bólu, zmniejszenie pobudliwości nerwowej, obniżenie kwasowości soku żołądkowego, polepszenie trawienia i ustępowanie nieprzyjemnych objawów towarzyszących chorobie, takich jak odbijanie, nudności, zgaga i wzdęcia [9, 11, 12].

### **Działanie miodu i ziół**

Skuteczność leczenia podwyższonej kwasowości żołądka można zwiększyć na drodze podawania miodu wraz z surowcami zielarskimi.

Sinjakow [5] podaje kilka mieszanek ziołowych z miodem, które stosuje się w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka. Oto dwa przykłady takich mieszanek.

Pierwsza z nich składa się z następujących surowców zielarskich:

Kwiat nagietka lekarskiego 20 g

Koszyczek rumianku pospolitego 20 g

Liść babki zwyczajnej 20 g

Ziele krwawnika pospolitego 20 g

Napar przygotowuje się z 2 łyżek mieszanki i 0,5 l wrzącej wody. Po zaparzeniu (30 min pod przykryciem) i odciedzeniu do szklanki naparu dodaje się łyżeczkę miodu. Napar z miodem pije się na ciepło po ½ szklanki 3 razy dziennie przed posiłkami. Jest skuteczny w stanach ostrego zapalenia żołądka.

W skład drugiej mieszanki wchodzi poniższe surowce:

Ziele krwawnika pospolitego 20 g

Liść babki zwyczajnej 15 g

Owoc kopru ogrodowego 15 g

Ziele dziurawca zwyczajnego 10 g

Owoc róży dzikiej 10 g

Koszyczek rumianku pospolitego 5 g

Ziele bylcy piołunu 5 g

Kwiat nagietka lekarskiego 5 g

Nasienie lnu zwyczajnego 5 g

Do naparu sporządzonego z 2 łyżek mieszanki i 0,5 l wrzącej wody dodaje się 2 łyżki miodu i przyjmuje na ciepło po 1/4 szklanki 4 razy dziennie na 30–60 min przed posiłkiem. Napar z miodem stosuje się w przypadku przewlekłego zapalenia żołądka z podwyższoną kwasowością.

W stanach zapalnych żołądka i dwunastnicy polecane są również ziołomiody: pokrzywowy, rumiankowy, świerkowy, sosnowy z lukrecją i miętowy [13, 14]. Wymienione ziołomiody przyjmuje się po łyżeczce 3 razy dziennie przed posiłkami i popija ½ szklanki ciepłej wody.

## **Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy**

### **Charakterystyka choroby**

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy jest zjawiskiem dość częstym. Jej powodem jest przede wszystkim napięcie nerwowe, stres, nieregularne odżywianie, nadużywanie picia kawy i alkoholu oraz palenie papierosów. Na tym tle w błonie śluzowej żołądka lub dwunastnicy powstają ubytki (nisze wrzodowe). Ich obecność jest wynikiem ustawicznego drażnienia błony śluzowej przez sok żołądkowy oraz namnażania się w przewodzie pokarmowym pałeczek *Helicobacter pylori*.

Omawianej chorobie towarzyszą bóle. Pojawiają się one zwykle po godzinie od spożycia pokarmu (wrzody żołądka) lub w ciągu 2 godzin (wrzody dwunastnicy). Charakterystyczne dla choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy są bóle czcze nad ranem. Niekiedy w trakcie choroby może dojść do uszkodzenia naczyń krwionośnych zlokalizowanych w tych narządach (krwawienia).

### **Działanie miodu**

Leczenie choroby wrzodowej jest w dużym stopniu podobne do terapii zapalenia żołądka i dwunastnicy. Dane na ten temat podają zarówno lekarze rosyjscy [11, 15], jak i bułgarscy [9, 12]. Rano i w południe miód przyjmuje się na 60–90 min przed jedzeniem, wieczorem 90 min po ostatnim posiłku. Zaleca się przyjmowanie miodu w ciepłej wodzie, co zmniejsza napięcie mięśni żołądka i zapewnia lepsze wchłanianie. Rano i wieczorem podaje się 30 g, a w południe 40 g miodu (łącznie 100 g miodu dziennie). Leczenie trwa 4 tygodnie.

Terapia choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy powyższym sposobem przynosi dobre efekty. Całkowite wyleczenie odnotowuje się w 50–75% przypadków, a ustępowanie objawów choroby (głównie bólu) uzyskuje się nawet w 90% przypadków.

Badania kliniczne przeprowadzone przez Krakaja [16] wskazują na wyraźną przewagę sposobu leczenia wrzodów żołądka i dwunastnicy za pomocą miodu w porównaniu do leczenia farmakologicznego. Na podstawie zdjęć rentgenowskich można przyjąć, że w przypadku miodu osiąga się do 50% wyleczeń, a przy leczeniu konwencjonalnym tylko 30% wyleczeń nisz wrzodowych.

### **Działanie miodu i ziół**

Chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy jeszcze lepiej niż za pomocą samego miodu leczy się na drodze podawania pacjentom miodu i produktów ziołowych.

Przepisy dotyczące leczenia wrzodów żołądka i dwunastnicy przy zastosowaniu miodu i ziół podają Kałużny [4] i Pucek [3]. W pierwszym przypadku do szklanki odwaru sporządzonego z łyżeczki liści szalwii lekarskiej dodaje się 2 łyżeczki miodu i pije 3 razy dziennie przed posiłkami.

Drugi przepis obejmuje napar z mieszanki ziół o następującym składzie:

Kwiat nagietka lekarskiego 10 g

Ziele dziurawca zwyczajnego 10 g

Liść szalwii lekarskiej 10 g

Liść podbiału pospolitego 10 g

Nasienie lnu zwyczajnego 10 g

Napar przygotowuje się z 2 łyżek mieszanki i 0,5 l wrzącej wody. Po odcedzeniu do naparu dodaje się 2 łyżki miodu i pije po ½ szklanki 3 razy dziennie przed posiłkami.

O korzystnych efektach terapii miodem i ziołami może świadczyć opis przypadku podawanego przez Sinjakowa [17]. Dotyczył on 14-letniej dziewczynki z potwierdzoną rentgenoskopowo chorobą wrzodową żołądka, leczonej bezskutecznie przez 2 lata w warunkach szpitalnych. Wiosną i jesienią występowały u niej zaostrzenia choroby (silne bóle, omdlenia). Leczenie polegało na podawaniu 3 razy dziennie na 60–90 min przed posiłkami ½ szklanki ciepłego naparu z kłącza tataraku zwyczajnego (przygotowanego z łyżki surowca i szklanki wrzącej wody) z dodatkiem łyżki miodu. Ostatnie, czwarte podanie naparu z miodem, miało miejsce krótko przed snem. W ciągu tygodnia stan chorej wyraźnie się polepszył. Ustąpiła zgaga, mdłości, ból i biegunka. Po 3 tygodniach leczenia badania rentgenowskie wykazały, że nisza wrzodowa uległa zagojeniu.

Warto także uwzględnić w terapii napary z mieszanek ziołowych z dodatkiem miodu rekomendowane przez Sinjakowa [5]. Ich składy oraz sposoby przygotowania i dawkowania zostały podane w rozdziale pt. *Zapalenie żołądka i dwunastnicy*.

Pomocniczo w leczeniu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy stosuje się także ziołomiód rumiankowy [6]. Ziołomiód ten podaje się po łyżeczce 3 razy dziennie przed posiłkami i popija ½ szklanki ciepłej wody.

W świetle przedstawionych powyżej danych można wnioskować, że leczenie choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy za pomocą miodu i ziół może być bardzo przydatne w praktyce, szczególnie w przypadkach, kiedy zawodzi leczenie konwencjonalne.

## **Zapalenie żołądka i jelit**

### **Charakterystyka chorób**

Zapalenie żołądka i jelit jest zakażeniem przewodu pokarmowego, w wyniku którego powstaje biegunka oraz podrażnienie błon śluzowych wymienionych narządów. Objawia się to nudnościami, wymiotami i bólem nadbrzusza. Proces ten może mieć postać ostrą i przewlekłą. Podobnie przebiega zapalenie jelita cienkiego, przy czym cechą podstawową tej choroby jest biegunka. Obu chorobom towarzyszy gorączka.



Zarówno zapalenie żołądka i jelit, jak i zapalenie jelita cienkiego, w tym biegunki zakaźne u dzieci, mają podłoże drobnoustrojowe: bakteryjne, grzybicze, wirusowe i pasożytnicze. Występuje również nieswoiste zapalenie omawianych narządów o nieustalonej etiologii, często trudne do zdiagnozowania.

### **Leczenie miodem**

Salem [7] leczył miodem 53 chorych z objawami przewlekłej nieswoistej biegunki, trwającej ponad 3 tygodnie. Chorzy przyjmowali po 3 łyżki miodu rano (przed posiłkiem) i wieczorem (po ostatnim posiłku), łącznie ok 100 g tego produktu dziennie. Leczenie prowadzono przez 3 tygodnie, po czym chorych obserwowano przez 4 miesiące. Choroba ustąpiła u 45 osób (ok. 85%). W przypadku pozostałych pacjentów leczenie przyniosło trwały skutek po powtórnych podawaniu miodu.

Według Meda i wsp. [18] miód z powodzeniem stosowany jest w stanach zapalnych żołądka i jelit oraz czerwonce wśród ludności Burkina Faso. Miód w ilości 3 łyżek podaje się rano przed posiłkiem i wieczorem przed snem. Prowadzone obserwacje z udziałem 195 osób wskazują, że miód jest bardzo skutecznym środkiem zwalczającym wymienione choroby żołądkowo-jelitowe.

### **Leczenie miodem i ziołami**

Frołow i Pieresadin [19] w zapaleniu żołądka i jelit z powodzeniem stosowali preparat miodowo-ziołowy w postaci emulsji. Zawiera on 70 g miodu, 10 ml 10% etanolowego ekstraktu z propolisu oraz 20 ml świeżo wyciśniętego soku z liści żyworoćki pierzastej. Preparat przyjmowany był po łyżeczce rano na czczo i wieczorem przed snem.

Kałużny [4] podaje, że w stanach zapalnych jelit korzystne jest stosowanie naparu z następującej mieszanki ziół:

Liść mięty pieprzowej 20 g

Koszyczek rumianku pospolitego 20 g

Napar przygotowuje się z 2 łyżeczek mieszanki i 0,5 l wrzącej wody. Do szklanki ochłodzonego naparu dodaje się 2 łyżeczki miodu. Napar z miodem pije się 3 razy dziennie na 30–60 min przed posiłkami.

Ten sam autor podaje także przepis na miód aloesowy. Liście 3-letniego aloesu drzewiastego, po usunięciu brzeźnych kolców, kroi się na kawałki i rozdrabnia w mikserze. Do 100 g przecedzonej przez gęste sitko miazgi aloesowej (może być handlowy sok aloesowy) dodaje się 200 g płynnego miodu. Preparat przechowuje się w lodówce. Miód aloesowy stosuje się w stanach zapalnych jelit po łyżeczce na 30–60 min przed posiłkami.

Pucek [3] w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit poleca napój składający się ze szklanki kefiru, łyżeczki zmielonego nasienia lnu zwyczajnego oraz łyżki miodu. Napój pije się 3–4 razy dziennie pomiędzy posiłkami.

## **Zaparcia**

### **Charakterystyka choroby**

Zaparcie jest wynikiem przedłużonego pozostawiania treści jelitowej w obrębie jelita grubego lub utrudnionego wydalania mas kałowych znajdujących się w odbytnicy. Zaparcia dzieli się na pierwotne i wtórne. Zaparcie pierwotne powstaje pod wpływem niektórych czynników cywilizacyjnych, takich jak niewłaściwa dieta (uboga w błonnik, z dużą ilością białka), mała ilość płynów, brak ruchu oraz stres. Natomiast zaparcia wtórne są następstwem chorób przewodu pokarmowego oraz chorób ogólnoustrojowych, m.in. choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zapalenia jelit, nowotworów jelit i odbytu.

### **Leczenie miodem**

Ladas i wsp. [20] podawali 20 ochotnikom obu płci (w wieku 24–48 lat) miód w ilości 100 g rozpuszczony w 250 ml wody. Następnie w ciągu 10 godz. notowali liczbę ochotników, u których nastąpiło wypróżnienie. Okazało się, że odnotowano je u 6 osób (30%), przy czym stwierdzono u nich jednocześnie niecałkowitą absorpcję fruktozy z jelita. Na tej podstawie można przyjąć, że u osób z wadliwą absorpcją tego cukru w jelicie miód może wywołać działanie przeczyszczające.

Z kolei Kriwczanskij i Indriczanu [21] donieśli, że dobre efekty w leczeniu zaparców przynosi podawanie 60–100 g miodu dziennie. Produkt ten w ilości 2 łyżek rozpuszcza się w ciepłym soku jabłkowym i pije 30–60 min po posiłkach.

Według Iojrisza [15] i Poczinkovej [9] miód polepsza perystaltykę jelit i reguluje wypróżnianie. Ma korzystny wpływ szczególnie w przewlekłych zaparciach.

### **Leczenie miodem i ziołami**

Kriwczanskij i Indriczanu [21] w przewlekłych zaparciach polecają miód senesowy. W jego skład wchodzi następujące produkty:

- Liść senesu ostrolistnego 1 cz.
- Miód 1 cz.
- Winian sodowo-potasowy 1 cz.
- Alkohol etylowy 95° 1 cz.

Woda 7,5 cz.

Po zmieszaniu wszystkich składników całość ogrzewa się do temperatury wrzenia, ochładza, precedza i przyjmuje na noc w ilości 1–3 łyżek. Efekt przeczyszczający pojawia się po 6–8 godz. Preparat nie podrażnia jelit i polecany jest szczególnie dla osób w podeszłym wieku i prowadzących siedzący tryb życia.

Wspomniani autorzy polecają także jako łagodny środek przeczyszczający preparat sporządzony ze świeżych owoców bzu czarnego i miodu (1:1). Łyżkę preparatu rozpuszcza się w szklance ciepłej wody i wypija przed snem.

Działanie przeczyszczające miodu wspomagają napary z ziół leczniczych, takich jak ziele krwawnika pospolitego i ziele tysiącznika pospolitego oraz liść pokrzywy zwyczajnej [15].

Pucek [3] podaje natomiast przepisy dotyczące stosowania miodu i sproszkowanych surowców roślinnych w zaparciach. W pierwszym przypadku wysuszone owoce kopru włoskiego miesza się z miodem (1:4) i przyjmuje po łyżeczce 2–3 razy dziennie. W drugim przepisie uwzględniono mieszaninę wysuszonego i rozdrobnionego miąższu dyni i miodu (1:1). Mieszaninę przyjmuje się po dwie łyżeczki 3 razy dziennie.

Do wartościowych produktów o działaniu przeczyszczającym należy ziołomiód aloesowy [22]. Jest on przeznaczony przede wszystkim dla osób w podeszłym wieku, z nadwagą, a także cierpiących z powodu atonii jelit i nawykowych zaparć. Działanie przeczyszczające tego produktu uwarunkowane jest obecnością glikozydów antrachinonowych oraz wysokiego stężenia cukrów. Zarówno związki antrachinonowe, jak i cukry zapobiegają resorpcji wody z jelita, zwiększając tym samym objętość treści pokarmowej. W tych warunkach ziołomiód podrażnia ściany jelit, powodując odruchy perystaltyczne i wypróżnienie. W celu uzyskania efektu wypróżnienia, przed snem przyjmuje się łyżkę ziołomiodu aloesowego i popija ciepłą wodą.

### **Działanie ziół na żołądek i jelita**

W opracowaniu uwzględniono surowce zielarskie najczęściej wchodzące w skład mieszanek ziołowych stosowanych w chorobach żołądka i dwunastnicy. Ich działanie i zastosowanie oparto na danych zamieszczonych w podręczniku ziołolecznictwa Ożarowskiego [23].

### **Koszyczek rumianku pospolitego**

Źródłem surowca jest rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*). W przewodzie pokarmowym charakteryzuje się działaniem przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym, przeciwrzodowym i przeciwskurczowym.

Do wewnątrz koszyczek rumianku pospolitego w postaci naparu i ziołomiodu stosuje się w stanach zapalnych żołądka i jelit, a także w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

### **Liść mięty pieprzowej**

Liść mięty pieprzowej (*Mentha piperita*) pobudza wydzielanie soku żołądkowego i dwunastniczego, działa lekko rozkurczająco, przeciwdrobnoustrojowo i wiatropędnie.

Stosowany w zapaleniu żołądka, dwunastnicy i jelit, w nudnościach, wymiotach, nadmiernej fermentacji jelitowej (wzdęciach) i zaburzeniach trawiennych.

### **Ziele dziurawca zwyczajnego**

Zastosowanie ziela dziurawca zwyczajnego (*Hypericum perforatum*) przejawia się w działaniu przeciwzapalnym, ściągającym i przeciwdrobnoustrojowym w odniesieniu do błon śluzowych żołądka i dwunastnicy.

### **Ziele krwawnika pospolitego**

Ziele pozyskuje się z krwawnika pospolitego (*Achillea millefolium*). Charakteryzuje się ono działaniem przeciwzapalnym, przeciwskurczowym i wiatropędnym. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego i usprawnia trawienie. Hamuje krwawienie przewodu pokarmowego.

Surowiec znalazł zastosowanie w chorobach żołądka i dwunastnicy. Przyspiesza gojenie owrzodzeń, łagodzi napadowe bóle przewodu pokarmowego, w tym żołądka i jelit. Likwiduje uporczywe zaparcia.

### **Ziele bylicy piołunu**

Ziele tej rośliny (*Artemisia absinthium*) zwiększa wydzielanie soku żołądkowego przez błonę śluzową tego narządu, bogatego w kwas solny i pepsynę. Pobudza również wydzielanie błony śluzowej dwunastnicy. Ponadto działa łagodnie rozkurczająco i przeciwdrobnoustrojowo.

Surowiec stosowany jest głównie w zaburzeniach wydzielania soku żołądkowego i dwunastniczego, w bezkwasowości lub niskiej kwasowości treści żołądkowej oraz w niestrawności, atonii jelit i zaparciach u osób starszych. Przeciwwskazaniem do jego stosowania są natomiast ostre stany zapalne błon śluzowych żołądka i jelit oraz krwawienia przewodu pokarmowego.

### **Owoc kopru ogrodowego**

Rośliną, z której uzyskuje się surowiec jest koper ogrodowy (*Anethum graveolens*). Działa wiatropędnie, łagodzi bóle spowodowane wzdęciami i stanami skurczowymi jelit. Wykazuje słabe działanie przeciwdrobnoustrojowe.

Owoc kopru ogrodowego stosowany jest w celu pobudzenia trawienia oraz bezsenności powstałej na tle zaburzeń trawiennych.

### **Kwiat nagietka lekarskiego**

Kwiat nagietka lekarskiego (*Calendula officinalis*) odznacza się słabym działaniem przeciwskurczowym w obrębie przewodu pokarmowego. Zapobiega uszkodzeniom błony śluzowej żołądka. Stąd zastosowanie surowca w stanach skurczowych oraz owrzodzeniach żołądka i jelit.

### **Liść aloesu drzewiastego**

Surowiec pozyskuje się z aloesu drzewiastego (*Aloe arborescens*). Jest uważany za najbardziej skuteczny środek przeczyszczający. Działa przeciwośrodkowo. Powoduje przyrost objętości treści jelita i dzięki temu pobudza jego perystaltykę. Wypróżnienie następuje po 8–12 godz. od przyjęcia. Powinien być stosowany krótkotrwale w zaparciach i przed operacjami.

## **Literatura**

- [1] Czernigow W.O., Mied. Izd. Uradżaj, Minsk 1979.
- [2] Peres-Anduchar B., Mied w pitaniu grudnogo rebionka, [w:] Produkty pszczołowodstwa – pischca, zdorowie, krasota (red. V. Harnaj), Izd. Apimondia, Bucharest 1988, s. 136–138.
- [3] Pucek R., Leczenie miodem, Wyd. Baobab, Warszawa 2007.
- [4] Kałużny F., Pszczela apteczka, Wyd. Apiherba, Leszno 1996.
- [5] Sinjakow A.F., Bolszoy miedowjy leczebnik, Wyd. Aweont, Moskwa 2008.
- [6] Sterkowicz A., Właściwości lecznicze ziołomiodu rumiankowego, Inf. Region. Zrzeszenie Pszczelarzy Apipol 1986, 6, s. 22–23.
- [7] Salem S.N., Honey regimen in gastrointestinal disorders, Bulletin of Islamic Medicine, 1981, 1, s. 358–362.
- [8] Milczarek-Szałkowska H., Miód i zioła w leczeniu schorzeń układu pokarmowego, Pszczelarz Polski, 2001, 4, s. 25.
- [9] Poczinkova P., Pczelnite produkti w medicinata, Bułgarska Akademia Nauk, Sofia, 1986.
- [10] Łazebnik L.B., Kasjanienko W.I., Mied i kisłotobrazujuszczaja funkcija żeludka, Pszczołowodstwo 2003, 7, s. 53.
- [11] Slastenskij I. W., Pczely: mied a drugije produkty, Wyd. Lenizdat, Petersburg 1987.
- [12] Mladenov S., Woprosy miedoterapii, [w:] Produkty pszczołowodstwa – pischca, zdorowie, krasota (red. V. Harnaj), Apimondia, Bucharest 1988, s. 133–135.
- [13] Sterkowicz A., Właściwości lecznicze ziołomiodu pokrzywowego, Inf. Region. Zrzeszenie Pszczelarzy Apipol, 1986/87, 4, s. 16–17.
- [14] Ulotka inf. RZP Apipol. Ziołomiód nośnikiem zdrowia. Kraków 1986.
- [15] Ioirisz N.P., Produkty pszczołowodstwa i ich ispolzowanje, Wyd. Rosselchozdat, Moskwa 1976.
- [16] Krakaja W.F., Opyt leczenia jazwiennoj boleznii żeludka i 12-pierstnoj kiszki pczelinym miodem i propolisom, [w:] Prakticzeskaja kardiologia i chirurgia, Kiszyniew

- 1991, s. 85–87.
- [17] Sinjakow A.F., *Pczely w medycynie*, Pczelowodstwo, 1996, 6, s. 46–48.
  - [18] Meda A., Lamien C.E., Millogo J., Romito M., Nacoulma O.G., Therapeutic uses of honey and honeybee larvae in central Burkina Faso, *Journal Ethnopharmacology*, 2004, 95, s. 103–107.
  - [19] Frołow W.M., Pieresadin N.A., *Api- i fitoterapia żeludocznych zabołowanij*, Pczelowodstwo, 1993, 7, s. 40–42.
  - [20] Ladas S.D., Hartidos D.N., Raptis S.A., Honey may have a laxative effect on normal subjects because of incomplete fructose absorption. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1995, 62, s. 1212–1215.
  - [21] Kriwczanskij I.E., Indriczanu W.N., *Ljubitelsoje pczelowodstwo*, Wyd. Kartja Mołdowenjaske, Kiszyniew 1987.
  - [22] Sterkowicz A., Właściwości lecznicze ziołomiodu aloesowego, *Inf. Region. Zrzeszenie Pszczelarzy Apipol* 1986, 5, s. 10–11.
  - [23] Ożarowski A., *Ziołolecznictwo. Poradnik dla lekarzy*, PZWL, Warszawa 1976.