

Reumatoidalne Zapalenie Stawów

Niewiele schorzeń i chorób potrafi być tak dokuczliwymi i sprawiać w swym przebiegu tyle dyskomfortu, bólu, a nawet cierpień jak *reumatoidalne zapalenie stawów*. Schorzenie to jest dość częste, dotyka duży odsetek polskiego społeczeństwa, jednak nie jesteśmy odosobnieni, również w Europie i Świecie jest chorobą dobrze znaną i występującą niemniej często jak u nas. Jest to jednostka chorobowa bardzo groźna, gdyż mimo wieloletnich starań wielu instytutów badawczych, do dnia dzisiejszego nie opracowano skutecznych leków które mogłyby ją powstrzymać i wyleczyć.

Źródła i przyczyny powstawania reumatoidalnego zapalenia stawów nie są dobrze rozpoznane, domniemywa się że jest to choroba o podłożu autoimmunologicznym, gdzie układ odpornościowy chorego zwraca się przeciwko własnemu organizmowi, atakując i niszcząc jego zdrowe tkanki, powodując w tych miejscach stany zapalne. Jest chorobą przewlekłą, gdy raz zaatakuje, zazwyczaj pozostaje na całe życie, często chorym ulgę przynosi fakt że przebiega ona wahadłowo, po okresach zaostrzeń następują okresy remisji, tzn. wycofania. Atakuje przeważnie ludzi w młodym w wieku między 30 a 50 rokiem życia, co nie oznacza że nie dotyczy ludzi starszych, im człowiek starszy to ryzyko zachorowania również wzrasta, kobiety chorują trzy razy częściej niż mężczyźni.

W R.Z.S układ odpornościowy atakuje i niszczy błonę maziową w stawach wytwarzając tam stan zapalny, następstwem tego jest większe lub mniejsze ograniczenie jego ruchomości, pojawiają się coraz większe nadżerki nasad kostnych prowadzące do całkowitego unieruchomienia stawów, co z kolei jest przyczyną zaniku mięśni. Choroba może powodować również inne schorzenia np. uszkodzenie mięśnia sercowego, niedokrwistość, uszkodzenia nerek, zapalenie oskrzeli, nerwicę itp. Czasem podaje się inne przyczyny powstawania R.Z.S – obciążenia genetyczne, zakażenia drobnoustrojami, długotrwały wysiłek fizyczny (np. kolarstwo, podnoszenie ciężarów itp.) silny stres.

Objawy reumatoidalnego zapalenia stawów

- różnego stopnia sztywność w stawach, powodująca ograniczenie ruchomości, pojawia się ona najczęściej z rana i trwa około godziny, również pojawia się po dłuższym bezruchu.

- obrzęki stawów tzw. opuchlizna
- bóle stawów i mięśni, zazwyczaj dotyczy to stawów palców i nadgarstków
- zaczerwienienie skóry stawów
- często zniekształcenie i deformacja niektórych stawów (najczęściej rąk, kolan lub stóp)
- mogą występować stany podgorączkowe
- guzki reumatoidalne pod skórą
- utrata apetytu i spadek masy ciała
- ogólne osłabienie i odczucie zmęczenia
- bezsenność i nadmierna potliwość
- odczucie drętwienia lub mrowienia

Często przez wiele lat, mimo istnienia schorzenia, chory nie odczuwa żadnych objawów, i może nawet być nieświadomy tego że choruje na reumatoidalne zapalenie stawów, jest to tzw. okres utajony choroby.

Aktywność R.Z.S

Wielokrotnie można spotkać opracowania gdzie zastosowano podział R.Z.S na trzy rodzaje aktywności.

1. Łagodna – u 15-20% ludzi z tym schorzeniem, ma ono przebieg dość łagodny, specyficzne objawy które ją charakteryzują są bardzo nieliczne. W tym przebiegu choroba nie niszczy stawów, lub robi to w bardzo niewielkim stopniu. Mimo tego że w tym przypadku duża część chorych nie podejmuje żadnego leczenia, choroba nie powoduje większych komplikacji.
2. O zmiennym przebiegu – do tej grupy należy aż 70 do 75% chorych na R.Z.S w tym przypadku często występują okresy wzmożonej aktywności choroby, jak i okresy utajone (remisji) choroba ma zazwyczaj przebieg postępujący i nie leczona może doprowadzić do stałego kalectwa
3. Agresywna – 5 do 7% u zaatakowanych choroba ta czyni bardzo szybkie postępy niszcząc wiele stawów w bardzo krótkim czasie, powoduje również powstawanie procesów zapalnych w innych narządach i organach ciała. W tym przypadku trzeba podjąć natychmiastowe leczenie.

W pierwszym i drugim rodzaju aktywności reumatoidalnego zapalenia stawów naturoterapia przynosi dobre rezultaty, ziołolecznictwo ma tu do zaproponowania bardzo wiele przeróżnych specyfików i leków do użytku zewnętrznego – wcierań, kąpeli, przymoczek, okładów, o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym, drażniącym. Do użytku wewnętrznego o działaniu – wzmacniającym, zwiększającym odporność organizmu, odtruwającym, przeciwzapalnym, przeciwbólowym, moczopędnym, metabolicznym, przestrajającym.

Jak najdłuższe stosowanie leków naturalnych, a ze względu na to że choroba jest przewlekła leczenie trwa zazwyczaj bardzo długo, daje choremu wiele korzyści, najważniejszą jest uniknięcie stosowania leków chemicznych działających przeciwbólowo i przeciwzapalnie, a co za tym idzie oszczędzenie układu pokarmowego.

Zioła pomocne w reumatoidalnym zapaleniu stawów

Kora wierzby – kwiat wiązówki błotnej – korzeń mniszka – nasienie gorczycy białej – liść brzozy – ziele fiołka trójbarwnego – świeży korzeń chrzanu – kłącze perzu – korzeń wilżyny ciernistej – kwiat robinii akacjowej – nasienie gorczycy czarnej – znamiona kukurydzy – ziele kończyny czerwonej – liść melisy – ziele rdestu ptasiego – ziele marzanki – ziele uczepu trójlistkowego – ziele ostroźnia warzywnego – świeża cebula – korzeń arcydzięgla – ziele skrzypu polnego – ziele nawłoci – ziele drapacza lekarskiego – kwiat bzu czarnego – ziele krwawnika – liść porzeczki czarnej – korzeń prawoślazu – korzeń lukrecji gładkiej – ziele poziewnika – kwiatostan lipy – liść maliny – liść rozmarynu – kłącze tataraku – słoma owsiana – igliwie jałowca – igliwie sosny – ziele tymianku – ziele szanty zwyczajnej – ziele tysiącznika (centurii) – owoc maliny – owoc jeżyny – ziele poziomki – naowocnia fasoli – kwiat nagietka

Mieszanki ziołowe w leczeniu R.Z.S

1. Ziele wiązówki błotnej – ziele pokrzywy – owoc jarzębiny – kwiat śliwy tarniny – ziele rdestu ptasiego – liść brzozy – kwiat nagietka – kwiatostan lipy – naowocnia fasoli – kora wierzby – ziele skrzypu polnego – liść porzeczki czarnej – ziele fiołka trójbarwnego

Jedną łyżkę stołową mieszanki wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem, odstawić na około 20 – 30 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami

2. Liść melisy – korzeń mniszka polnego – kora wierzby – ziele drapacza lekarskiego – liść brzozy – kwiat bzu czarnego – kwiat wiązówki błotnej – ziele poziewnika – ziele rdestu ptasiego – liść ruty – liść babki lancetowatej

Napar przygotowujemy i pijemy tak samo jak w powyższym przykładzie

3. Kłącze tataraku – ziele przywrotnika – kora wierzby – liść pokrzywy – korzeń arcydzięgla – liść melisy – kwiat lipy – liść brzozy – korzeń wilżyny – ziele serdecznika – kwiat wiązówki błotnej – liść babki lancetowatej – kłącze perzu

Jedną łyżkę stołową mieszanki wsypać do szklanki zalać wrzątkiem, odstawić na 20 – 30 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

4. Ziele fiołka trójbarwnego – kora wierzby – kwiat wiązówki błotnej – pączki topoli – liść poziomki – owoc maliny – owoc jeżyny – liść babki lancetowatej – liść melisy.

Jedną łyżkę stołową przygotowanej mieszanki wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem, odstawić do naciągnięcia na 20 – 30 minut, pić trzy razy dziennie po jednej szklance pół godziny przed posiłkami. Jest to mieszanka również działająca *przeciwzapalnie i przeciwbólowo*.

Często jednak zdarza się tak że i w tych dwóch pierwszych stanach aktywności, zmuszeni ciężką pracą, lub pracą w ogóle, aby funkcjonować bierzemy sporo niesterydowych leków chemicznych o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym. W takim przypadku dobrze byłoby w celu osłony błon śluzowych układu pokarmowego pić następujące napary.

1. Ziele szanty – liść babki lancetowatej – ziele majeranku – ziele krwawnika – ziele tysiącznika – kłącze tataraku – korzeń prawoślazu.

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem i przykryć, odstawić na 30 minut, pić pół godziny przed śniadaniem i pół godziny przed snem, a trzecią szklankę pić przed snem 2 -3 godziny po jedzeniu.

2. Korzeń arcydzięgla – kłącze tataraku – korzeń lukrecji – liść mięty pieprzowej – kwiatostan lipy – kwiat ślazu dzikiego – porost islandzki

Napar przygotowujemy i pijemy tak samo jak w Powyższym przykładzie.

Zestawy te można również wykorzystać jako osłony podczas kuracji sterydami w aktywności trzeciej R.Z.S, dodatkowo można, a nawet byłoby wskazane pić zestawy remineralizujące organizm, zawierające rozpuszczalną krzemionkę i sole mineralne, oraz wzmacniające organizm np.

1. Ziele skrzypu polnego – ziele rdestu ptasiego – ziele poziewnika szorstkiego – korzeń mniszka – liść pokrzywy – liść melisy – kłącze pięciornika.

Do jednej szklanki wsypujemy łyżkę stołową przygotowanej mieszanki, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy pod przykryciem na około 40 minut, przecedzić i pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami

2. Liść brzozy – ziele skrzypu polnego – liść melisy – ziele drapacza lekarskiego – korzeń mniszka – ziele poziewnika – zmielony owoc głogu – zmielony owoc jarzębiny – liść porzeczki czarnej

Zioła przygotowujemy tak jak w przykładzie podanym powyżej

Aktywność trzecia, czyli agresywna - zazwyczaj powoduje wiele innych schorzeń, dlatego też w zależności od tego jakie schorzenie spowodowała można przygotować odpowiednie mieszanki i je podawać choremu, przykładowe zestawy:

Przeciwno uszkodzeniu nerek – liść babki lancetowatej – ziele skrzypu polnego – ziele fiołka trójbarwnego – kłącze pięciornika – kwiat wiązówki błotnej – kłącze perzu – liść brzozy – ziele nawłoci – znamiona kukurydzy – kwiatostan kocanek – korzeń wilżyny ciernistej – ziele mącznicy lekarskiej – korzeń mniszka.

Jedną łyżkę mieszanki wsypać do szklanki, zalać wrzątkiem odstawić na 20- 30 minut, pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami

Przeciwno uszkodzeniu mięśnia sercowego - kwiat bzu czarnego – ziele jemioli – ziele ruty – kwiat głogu – ziele macierzanki – ziele serdecznika – ziele skrzypu polnego – ziele melisy – owoc róży – owoc jarzębiny – korzeń kozłka.

Przygotować i pić jak w powyższym przykładzie

Przeciwno stanom zapalnym oskrzeli - ziele skrzypu polnego – ziele rdestu ptasiego – ziele poziewnika – korzeń lukrecji – kwiat kocanki piaskowej – ziele krwawnika – korzeń mniszka – kwiat słonecznika – pączki sosny – korzeń lubczyka – porost islandzki

Jedną łyżkę stołową mieszanki wsypać do szklanki i zalać wrzątkiem, odstawić na 20-30 minut pić trzy szklanki dziennie pół godziny przed posiłkami.

W niedokrwistości - ziele nawłoci – kora kasztanowca – ziele rdestu ptasiego – ziele jemioli – ziele ruty – ziele serdecznika – kwiat głogu – kwiat wiązówki – liść brzozy – kora wierzby – kwiat bzu czarnego.

Przygotować napar i pić jak w powyższym przykładzie

Do kuracji zewnętrznej ziołolecznictwo proponuje całą paletę i bogaty wybór żeli, maści, inkraktów, ekstraktów działających drażniąco, powodujące przekrwienie i efekt cieplny, skutkiem czego jest ustępowanie bólu, zmniejszanie obrzęków, rozluźnienie przykurczów mięśni, poprawa zdolności ruchowej stawów kończyn. Zawierają one najczęściej alkaloid **kapsaicynę**, związek występujący w papryce rocznej i papryce ceyenne, wykorzystuje się go do produkcji maści – Capsici – Capsolin – Capsigel – Neo-Capsiderm – Capsiderm N itp. W sklepach zielarsko – medycznych i aptekach można bez recepty kupić maści, balsamy i żele *Końskie* do nacierania, różnych producentów, np: maści - *Rub Arom, Argol, Argol z rozmarynem i kajepitem, Viprosal B, Analgol, Kamforowa, Reumalaya*, i wiele podobnych, *żele – Żywokostowy z jałowcem, Biszolin, Diklofen LGO, Bals Sulphur, chłodzący Alter Heideschafer, Koński itp.* Czasem w schorzeniu występuje nietolerancja ciepła, wówczas stosować trzeba odpowiedniki leków, lecz o działaniu chłodzącym, do nacierania można też stosować *Zioła szwedzkie, Amol*, lub jego polski odpowiednik *Aromatol*.

Często zdarza się tak że chcąc osiągnąć szybszy efekt, z nacieraniem przedobrzemy uszkadzając skórę (zaczerwienienia, odczyny zapalne i alergiczne, bąble), można wtedy się ratować stosując kataplazmy i okłady na chore miejsca.

1. Do litrowego naczynia wsypać 3 łyżki liści podbiału i 1 łyżkę kwiatów nagietka, zalać 2/3 naczynia zimną wodą, zagotować i ciągnąć na małym ogniu 5-10 minut, do okładów można wykorzystać zioła (zawinąć w płótno i przyłożyć na chore miejsce), jak i napar, w którym możemy zamoczyć wyjałowiony opatrunek lub płótno, po wyciśnięciu przykładamy na chore miejsce. Pozostały napar można schować do lodówki, na następny dzień odgrzać i zrobić okład.
2. Do litrowego naczynia wsypać dwie łyżki rozdrobnionego korzenia prawoślazu, jedną łyżkę liści babki lancetowatej i jedną łyżkę liści podbiału, zalać zimną wodą do wysokości 2/3 naczynia, zagotować i ciągnąć na małym ogniu 5-10 minut. Postępować dalej podobnie jak w powyższym przykładzie.
3. Do pół litrowego naczynia wsypać 5 łyżek ziela macierzanki (może być również ziele tymianku) zalać szklanką wrzącej wody, odstawić pod przykryciem na 15 minut, ciepłe zioła zawinąć w płótno i przykładać na chore miejsce.

Po zdjęciu okładów dobrze jest miejsce okładane natłuścić maścią lnianą lub żywokostową, lecz najlepsza byłaby w takich przypadkach maść **Scaldex** na bazie propolisu, zawierająca również wyciąg z nagietka, naturalny antybiotyk bacetracynę, podłoże cholesterolowe, eucerynę, maść polska specjalnie opracowana na oparzenia.

Do nacierania można też stosować łagodniejsze olejki eteryczne, polecane szczególnie u osób z delikatną skórą i wrażliwych na substancje drażniące i rozgrzewające. Olejki – *Lawendowy – Sosnowy – Eukaliptusowy – Z jodły syberyjskiej – Rozmarynowy – Terpentynowy – Kamforowy*. Można sobie zrobić kompozycję z dwóch lub więcej olejków.

Wielu chorych preferuje stare i sprawdzone domowe sposoby kuracji np.

Okład cebulowy - dużą cebulę obrać i utrzeć na tarce, otrzymaną miazgę rozprowadzić na płótnie, gazie, lub podobnym materiale i przyłożyć na chore miejsce, okład można trzymać tak długo aż nie wystąpi uczucie pieczenia, następnie okładane miejsce nasmarować maścią scaldex, żywokostową lub lnianą.

Okład z chrzanu - świeży korzeń chrzanu utrzeć na tarce, lub rozbić na miazgę, i tak jak w przypadku cebuli rozproszyc na przygotowanym materiale, płótnie, gazie itp. Po wystąpieniu uczucia pieczenia okład zdejmujemy, miejsce po okładzie smarujemy jak w powyższym przykładzie.

Okład z gorczycy – sproszkować 100-150g nasion gorczycy, do otrzymanego proszku dolewać pomaleńku letnią wodę cały czas mieszając, aż otrzymamy gęstą papkę, postępować jak w dwóch poprzednich przykładach. Trzeba pamiętać że długie przetrzymywanie okładów może powodować stany zapalne skóry i powstawanie pęcherzy

Nalewka kasztanowa - Litrowy słoik wypełnić drobno pokrojonymi kasztanami, zalać spirytusem i odstawić na miesiąc czasu, dawniej do zalewania kasztanów stosowano denaturat, lub spirytus kamforowy, używać w miarę potrzeby smarując chore miejsca. Zalane kasztany mogą stać długi okres czasu.

Nalewka bursztynowa - Do półlitrowej butelki wsypać 100g drobnego bursztynu, zalać spirytusem do 2/3 wysokości butelki, odstawić co najmniej na dwa tygodnie, używać do nacierania bolących miejsc, z butelki pobierać tylko tyle nalewki ile zużyjemy do nacierania, pozostałość może naciągać dalej.

Kąpiele - Wymieszać w równych częściach: słomę owsianą – pączki i igliwie sosny – igliwie jałowca – rozdrobniona kora wierzyby – liść pokrzywy – liść brzozy – kwiat wiązówki błotnej – ziele drapacza lekarskiego

Zagotować 2 litry wody i do wrzątku wsypać 4-5 łyżek stołowych mieszanki, ciągnąć na małym ogniu nie gotując 15 minut, odstawić na 20 minut, do wanny nalać ciepłej (ale nie za gorącej) wody, wlać przez sito otrzymany napar, wymieszać ręką, czas trwania kąpieli od 5 do 15 minut wg. Indywidualnych predyspozycji.

Zielarz Wojciech Biernat

Tel. 601-620- 349

Email w.biernat@zielarz.info

Nasz Sklep Zielarsko-Medyczny Tel. 58 346-61-52 email www.kozlek.pl posiada bardzo bogaty asortyment ziół i produktów zielarskich.