

# WIESIOŁEK – NATURALNY ELIKSIR ZDROWIA

*Wiesiołek dwuletni (łac. Oenothera biennis) to znana od dawna roślina o właściwościach leczniczych. Pochodzi z Ameryki, ale jest rozpowszechniona w całej Europie. W Polsce można ją spotkać w parkach, ogrodach, ale i na łąkach oraz terenach opuszczonych. Roślina nie ma dużych wymagań glebowych, rośnie na stanowiskach dobrze nasłonecznionych. Ma piękne, żółte kwiaty, które można podziwiać od czerwca do września. Co ciekawe rozkwitają one wieczorem i są zapylane przez ćmy. Rano więdną i opadają. Wiesiołek ma zdolność odbijania światła księżyca i stąd potoczna nazwa tej rośliny „nocna świeca”.*



Po zastosowaniu oleju z wiesiołka, zarówno w formie naskórnej jak i doustnej, zmniejszają się stany zapalne u osób z problemem cery trądzikowej. To za sprawą właściwości oleju regulującej pracę gruczołów łojowych.

Jadalne części wiesiołka stanowią korzenie, kwiaty i nasiona. Ich smak określany jest jako pieprzny. W dawnej medycynie ziele wykorzystywane było w leczeniu biegunki. Takie działanie na organizm możliwe jest dzięki obecności garbników, które działają ściągająco na układ pokarmowy.

## ZASTOSOWANIE

Po przekwitnięciu roślina wytwarza owoce pełne nasion. To właśnie one spopularyzowały wiesiołka, ze względu na zawarty w nich prozdrowotny olej. Głównym jego składnikiem są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Ponad 70% stanowi kwas linolowy (LA). Należy on do grupy kwasów omega 6, które są niedoborowe w przeciętnej diecie. Na drugim miejscu wyróżniamy kwas gamma-linolenowy (GLA), który stanowi do 15% wszystkich kwasów tłuszczowych. Jest on związkami egzogennym (nie wytwarzanym przez organizm) i zaliczany jest do witamin z grupy F. Profil związków aktywnych zawartych w oleju z wiesiołka dopełniają aminokwasy, fitosterole, polifenole, witamina E, antyoksydanty oraz minerały w tym cynk, wapń, selen, mangan, fosfor. Wszystkie te związki chemiczne stanowią o wysokiej aktywności biologicznej oleju z wiesiołka. Tak bogaty skład spowodował, że roślina znalazła szerokie zastosowanie w ziołolecznictwie, fitoterapii i kosmetyce.

Olej z wiesiołka ma wielokierunkowe działanie na organizm człowieka. Mówi się, że jest to olej dla kobiet. To ze względu na jego dobroczynny wpływ na włosy, skórę i paznokcie. Polifenole działają antyoksydacyjnie, neutralizują wolne rodniki zapobiegają procesom

uszkodzającym komórki skóry. Zarówno kwasy tłuszczowe jak i witaminy E i F obecne w oleju aktywnie działają przeciwstarzeniowo, natłuszczająco i mają właściwości pielęgnacyjne. Doskonale sprawdzą się jako składnik kosmetyków przynosząc ukojenie suchej i wrażliwej skórze. Korzystne zmiany zauważą osoby z pierwszymi oznakami zmarszczek i szarą, odwodnioną skórą pozbawioną blasku.

Po zastosowaniu oleju z wiesiołka, zarówno w formie naskórnej jak i doustnej, zmniejszają się stany zapalne u osób z problemem cery trądzikowej. To za sprawą właściwości oleju regulującej pracę gruczołów łojowych.

Przy problemach z suchymi i łamliwymi włosami olej z wiesiołka będzie również doskonałym rozwiązaniem. Dodatkowo zmniejsza łupież, wypadanie i nadmierne przetłuszczanie się włosów. Bardzo dobre efekty daje olejowanie. Należy łyżkę oleju z wiesiołka wmasować w całą długość włosów oraz wykonać masaż skóry głowy. Tak przygotowane włosy można owinąć ręcznikiem i zostawić

na noc. Rano umyć włosy szamponem. Zabieg warto systematycznie wykonywać raz w tygodniu. Dzięki temu włosy będą lśniąco, gładkie, nawilżone oraz pobudzone i odżywione do wzrostu.

Ze względu na właściwości przeciwzapalne kwasu gamma linolenowego i jego udział w produkcji prostaglandyn, olej z wiesiołka z powodzeniem sprawdza się w terapii chorób autoimmunologicznych takich jak AZS, łuszczyca, sklerodermia.





Atopowe zapalenie skóry dotyka od 8% do 30% społeczeństwa, poczynając od małych dzieci, aż do osób w podeszłym wieku. Regularne stosowanie oleju z wiesiołka w przypadku ciężkiego przebiegu choroby poprawia parametry skóry takie jak elastyczność, jędrność, stan nawilżenia. Łagodzi objawy AZS, w tym swędzenie, obrzęki, suchość, szorstkość skóry i obecność strupów.

Nawilżenie ma miejsce na powierzchni skóry, a także w głębszych jej warstwach oraz w stawach i ścięgnach. Stosowany w reumatoidalnym zapaleniu stawów zmniejsza obrzęk, ból i sztywność poranną. Tu warto stosować go w ilości 6g dziennie i dodatkowo łączyć z tranem. Także sportowcy, którzy borykają się ze stanami zapalnymi stawów czy zmniejszonym zakresem ruchu zyskują suplementując olej z wiesiołka. W ten sposób poprawi się regeneracja obciążonych struktur oraz narażenie na kontuzje.

Również u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym zauważono korzystne zmiany po zastosowaniu oleju z wiesiołka. Nastąpiła poprawa pamięci, koncentracji, zmniejszył się ból i zmęczenie, co zna-

cząco podniosło komfort życia.

Bardzo istotny wpływ oleju z wiesiołka na organizm to jego działanie kardioprotekcyjne. Jest ono wynikiem obecności kwasu linolowego i gamma linolenowego oraz witaminy F. Działają one przeciwzakrzepowo. Zmniejszają odkładanie się blaszek miażdżycowych wewnątrz naczyń krwionośnych. Stosowanie oleju z wiesiołka zapobiega schorzeniom sercowo-naczyniowym takim jak zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie tętnicze. Zmniejsza się ryzyko choroby niedokrwiennej serca, a w konsekwencji maleje odsetek zgonów w wyniku tych chorób.

Często dolegliwościom kardiologicznym towarzyszy podwyższony cholesterol. Olej z wiesiołka przez obecność fitosteroli i kwasu linolowego wpływa korzystnie na profil lipidowy krwi. Związki te zmniejszają wchłanianie cholesterolu i trójglicerydów w jelitach. To skutkuje obniżeniem ich poziomu we krwi. Poprawie ulega przemiana materii, a także można zauważyć redukcję masy ciała. Poprawia się wchłanianie w jelitach witamin A, D, E, K oraz substancji odżywczych. Olej

zmniejsza stan zapalny jelit w zespole jelita drażliwego i regeneruje kosmki. Redukuje epizody biegunki u osób z zaburzoną florą bakteryjną występujące na przykład po antybiotykoterapii. Dodatkowo działa ochronnie na komórki wątroby i zapobiega jej otłuszczeniu.

Następną zaletą oleju z wiesiołka jest korzystny wpływ na stan zdrowia chorych na cukrzycę. Mianowicie doskonale hamuje procesy neuropatii cukrzycowej objawiającej się mrowieniem i drętwieniem kończyn. Usprawnia przewodzenie w nerwach czuciowych i ruchowych. Jeszcze lepszy efekt uzyskuje się łącząc go z witaminą K.

Wiesiołek polepszy stan zdrowia w przypadku chorych na depresję, mających stany lękowe czy borykających się z innymi problemami o podłożu psychiatrycznym, a także migrenami. Za sprawą wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) wykazuje pozytywny wpływ na pracę neuronów. Poprawie ulega pamięć, koncentracja oraz odporność psychiczna.

Korzyści z suplementacji olejem z wiesiołka doświadczą również osoby z choroba-

mi nerek. Tutaj szczególnie pacjenci z kamicą szczawianowo-wapniową powinni zwrócić uwagę na włączenie go do diety. Przy spożywaniu 1g dziennie dochodzi do zwiększenia wydalania cytrynianów, szczawianów i wapnia z moczem.

Jako że olej z wiesiołka nawilża błony śluzowe to można go stosować w zespole suchego oka. Jest to popularny problem objawiający się pieczeniem, zaczerwienieniem i łzawieniem oczu. Dotyczy on zarówno osób starszych, kobiet po menopauzie, a także osób młodych spędzających dużo czasu na pracy przed monitorami.

Jak już było powiedziane olej z wiesiołka nazywany jest olejem kobiet. Poza właściwościami upiększającymi medycyna tradycyjna wykorzystuje olej z wiesiołka w celu zmniejszenia objawów przedmiesiączkowej bolesności piersi, a także uderzeń gorąca związanych z menopauzalnymi zmianami hormonalnymi.

Tkliwość piersi dotyczy 70% kobiet, a ból może promieniować aż do ramion. W przypadku kobiet cierpiących na zespół policystycznych jajników widoczna jest poprawa samopoczucia i stanu zdrowia, jeśli włączyć do diety olej z wiesiołka.

Dostępny jest on świeżo tłoczony na zimno, nierafinowany i niefiltrowany. Ma jasny, żółty kolor i jest dość mętny. Pięknie pachnie, a do tego jest bardzo smaczny. Taki olej należy przechowywać w lodówce i dodawać jedynie do dań na zimno np. do sałatek, do twarogu, do koktajlu, a nawet na pieczywo zamiast masła. W wyniku podgrzania traci właściwości prozdrowotne. Powstają wówczas związki rakotwórcze. Drugą opcją jest olej z wiesiołka dwuletniego w kapsułkach. W takiej formie ułatwi wprowadzenie regularnej suplementacji, nawet w trakcie podróży. Producenci dbają o jego jakość i chronią przed światłem słonecznym zapewniając ciemne opakowania. Należy zwrócić uwagę na jego zawartość

w kapsułce, gdyż wystarczy 3-5g w jednej lub dwóch podzielonych porcjach w ciągu dnia.

Przez to, że olej z wiesiołka jest tak aktywny biologicznie i wykazuje szerokie działanie na organizm nie wszyscy mogą go stosować. Muszą na niego uważać osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi i przyjmujące leki przeciwzakrzepowe, bo ma zdolności rozrzedzające krew. Również osoby przed zabiegiem czy operacją powinny przerwać jego suplementację. Kobiety w ciąży i karmiące piersią dobrze, aby skonsultowały włączenie wiesiołka do diety z lekarzem.

**PATRYCJA CIEŚLIK**

Pracownik Apteki

REKLAMA

**TYLKO TO, CO POTRZEBNE**

**PANAWIT**  
PANAWIT.PL

**SUPLEMENT DIETY**

**PANAWIT®**  
**Omega 3, 6, 9**

- ✓ Omega 3 – 244,8 mg
- ✓ Omega 6 – 28,4 mg
- ✓ Omega 9 – 28,4 mg

Wzbogacony olejem: lnianym, z ogórecznika, z mikroalg i czosnku  
**60 kapsulek**

**PANAWIT®**  
**Olej z wiesiołka dwuletniego**

- ✓ Olej z wiesiołka
- ✓ Witamina E

Bogate źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6  
**60 kapsulek**

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie ma właściwości leczniczych. Informacje o dawkowaniu i składzie produktu opublikowano na stronie [www.panawit.pl](http://www.panawit.pl). Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji. Podmiot odpowiedzialny: Panawit sp. z o.o.