

## Wiesiołek - na co pomaga, jakie ma właściwości?

Wiesiołek to dość popularna roślina od lat wykorzystywana w medycynie naturalnej i kosmetyce. Należy do rodziny wiesiołkowatych, liczącej około 120 gatunków, rośnie w Ameryce Północnej i Południowej, Azji oraz Europie. Roślina zaczyna kwitnienie na przełomie wiosny i lata, kończy je wczesną jesienią. W odległych czasach wiesiołek nazywany był „świecą nocy”, ponieważ zamykał na dzień swoje kwiaty, szczególnie podczas słonecznych dni i otwierał je w ciemności, głównie wieczorami i nocą. Kwiat wiesiołka pachnie dopiero o zmierzchu, gdy rozkłada swoje kielichy. Z tego powodu jest zapylany przede wszystkim przez nocne motyle, a zdecydowanie rzadziej przez pszczoły. Ciekawostką jest opowieść o pochodzeniu tureckiej nazwy wiesiołka, co oznacza „kwiat wzywający do modlitwy” - muzułmanie rozpoczynali swoje modły, gdy wiesiołek otwierał się i zaczynał pachnieć.

Wiesiołek osiąga do metra wysokości, posiada biało-żółte delikatne i drobne kwiaty o kształcie rozety. Korona każdego kwiatka ma cztery płatki, a każdy z nich wyglądem przypomina serce. Liście posiadają jajowaty kształt tuż przy ziemi i lancetowaty wzdłuż łodygi, na ich powierzchni możemy dostrzec czerwone żyłki. Nasiona wiesiołka są najcenniejszym elementem rośliny. Z nich bowiem produkowany jest olej, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe. W Polsce możemy spotkać aż 30 odmian tej rośliny, ale najpopularniejszą jest wiesiołek dwuletni. Swoim wyglądem nie odbiega od wiesiołka „klasycznego”, ale rozrasta się nawet do wysokości 1,5 m. Posiada mocno żółte, rozgałęziające się kwiatostany. Jest rośliną dwuletnią i kwitnie w okresie czerwiec-sierpień. Uprawa wiesiołka jest dość prosta, gdyż nie ma on zbyt dużych wymagań, co do wzrostu. Należy:

- znaleźć nasłonecznione miejsce - wiesiołek najlepiej rośnie na terenie, do którego dociera słońce. Nie poddaje się także w półcieniu, choć tutaj kwitnie nie tak zjawiskowo i wytwarza mniej kwiatów,
- zasadzić wiesiołka w glebie próchniczej, lekko kwaśnej i wilgotnej -roślina nie lubi terenów mokrych, gdyż może gnić na takim podłożu. Z tego powodu podlewanie (za wyjątkiem okresów suszy) nie jest konieczne. Bardziej szkodliwe jest przelanie niż niewielki niedostatek wody.

Roślinę możemy nawozić produktami wieloskładnikowymi, od początku wiosny aż do końca lata, aby wzmocnić produkcję pędów. Wiesiołek sprawdzi się także, jako roślina balkonowa, uprawiana w doniczce. Musimy pamiętać, aby donica była wysoka, najlepiej z drenażem i wypełniona odpowiednią glebą.

### Właściwości lecznicze wiesiołka. Na co pomaga?

Właściwości lecznicze wiesiołka wynikają z jego składu. Jest nie tylko źródłem nienasyconych



#### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

kwasów tłuszczowych (głównie omega-6), ale także zawiera białko, cynk, selen, wapń, magnez i witaminę E. Z tych powodów jest dość chętnie wykorzystywany wspierająco przy leczeniu różnego rodzaju dolegliwości zdrowotnych. Wyciągi z wiesiołka wspierają odporność organizmu, pamięć, pracę układu pokarmowego i krwionośnego, pomagają także w odchudzaniu i problemach skórnych. Najważniejsze właściwości wiesiołka to działanie:

- przeciwcukrzycowe,
- przeciwmiażdżycowe,
- wspierające działanie układu pokarmowego,
- przeciwalergiczne,
- przeciwświądowe,
- oczyszczające i zmniejszające stężenie toksyn,
- przeciwzapalne,
- łagodzące objawy astmy,
- wspomagające koncentrację,
- zmniejszające stres,
- wspierające układ krążenia,
- przeciwważowe,
- regulujące prawidłowe ciśnienie krwi.

#### Wiesiołek pomaga na:

- **menopauzę**, łagodząc jej objawy, takie jak nadmierna drażliwość czy uderzenia gorąca,
- **bolesne miesiączki** i dodatkowo regulację ich cykl,
- **płodność**, ponieważ sprzyja warunkom rozrodczym podczas owulacji, a konkretnie zwiększa ilość śluzu szyjkowego i tym samym ułatwia zajście w ciążę,
- **chorobę Meniera**, jako dodatkowe wsparcie leczenia i poprawa jakości życia pacjenta. Ta choroba jest jedną z przyczyn zawrotów głowy, których źródłem jest nadmierne ciśnienie jednego z płynów w uchu wewnętrznym. Surowce roślinne, zawarte w wiesiołku działają pomocniczo i łagodzą szumy w uszach,
- **cholesterol**, dzięki zawartości fitosteroli, które obniżają poziom złego cholesterolu,
- **pamięć**, łagodząc jednocześnie objawy sklerozy i zmiany miażdżycowe,
- **alergie**, szczególnie skórne,
- **bóle reumatyczne**, poprzez pobudzenie tkanki łącznej i chrzęstnej do regeneracji,
- **choroby płuc**, oskrzeli i gardła, dzięki zawartości kwasów,
- **torbiele w piersiach**, poprzez oddziaływanie na gospodarkę hormonalną i łagodzenie zaburzeń endokrynologicznych.

**Wiesiołek wpływa na odchudzanie i może być uzupełnieniem zdrowej odchudzającej diety**



#### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

## oraz ćwiczeń fizycznych.

Działanie rośliny w tym zakresie ma podwójny charakter - wspieranie pracy układu trawiennego i wpływanie na brunatną tkankę tłuszczową, która jest pogromcą nadwyżki tłuszczu w organizmie. Wpływ na proces trawienia pokarmów polega przede wszystkim na likwidowaniu złożeń jelitowych i zapobieganiu gromadzeniu się tłuszczu. Aktywna brunatna tkanka tłuszczowa jest „atakowana” przez zawarty w wiesiołku kwas GLA (gamma-linolenowy), czyli wielonienasycony kwas tłuszczowy z grupy omega-6. To on sprawia, że odchudzanie staje się bardziej efektywne i pozwala utrzymać prawidłową wagę już po zakończeniu redukcji.

## Działanie wiesiołka na skórę i włosy

Prozdrowotne działanie wiesiołka jest wsparciem w leczeniu wielu chorób skóry. Głównie sprawdza się przy chorobach autoimmunologicznych (nazywanych też chorobami autoagresywnymi), kiedy układ odpornościowy traktuje własne komórki, jako obce ciała i stara się je zwalczyć. Przykładem takiego schorzenia jest reumatoidalne zapalenie stawów lub stwardnienie rozsiane. W tych przypadkach pozytywnie oddziałuje na organizm kwas gamma-linolenowy, który wykazuje silne działanie przeciwzapalne. Wiesiołek działa na skórę również przy łuszczycy, trądziku, świądzie czy zaczerwienieniu skóry różnego pochodzenia. Dzięki właściwościom nawilżającym, wpływa pozytywnie na stan skóry i jej regenerację. Jego pozytywny wpływ zauważono podczas stosowania na włosy. Bogactwo zawartych w nim składników jest dużym wsparciem w pielęgnacji słabych i zniszczonych włosów:

- tryptofan hamuje wypadanie włosów,
- cynk działa na porost włosów, pobudzając cebulki włosowe do wzrostu,
- magnez wspiera produkcję kreatyny,
- witamina E działa antyoksydacyjnie i zapobiega starzeniu się włosów,
- fitosterole wpływają na syntezę kolagenu,
- selen, jako przeciwutleniacz wspiera pielęgnację suchych włosów.

## Zastosowanie wiesiołka w kosmetyce

Wiesiołek jest bazą szerokiej gamy produktów kosmetycznych. Istnieje wiele przykładów zastosowania wiesiołka w kosmetyce i możemy w dużym zakresie korzystać z jego właściwości. Warto stosować wyciągi z wiesiołka w postaci kremu (nawilżającego lub półtłustego), który wzmacnia barierę hydro-lipidową naskórka, przywraca właściwy poziom nawilżenia i eliminuje uczucie suchości. Krem w postaci serum na noc hamuje procesy starzenia skóry i jednocześnie ją uelastycznia. Maść, która posiada właściwości natłuszczające, nawilżające i kojące pozytywnie działa na cerę, a maść z olejem dodatkowo silnie natłuszcza naszą skórę i hamuje utratę wody. Pomadka



### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT*

nawilża i pielęgnuje usta, zapobiegając jednocześnie ich łuszczeniu i wysuszeniu. Tonik do twarzy oczyszcza i odświeża skórę oraz likwiduje uczucie nadmiernej suchości, dzięki zawartości kwasów. Mleczko do twarzy delikatnie ją myje i nawilża. Można także stosować kapsułki lub tabletki na włosy, aby je wzmocnić i zapobiec ich wypadaniu. Warto stosować płyn do kąpieli z wiesiołka, przeznaczony do dermatologicznej pielęgnacji skóry i polecany głównie w stanach wysuszenia i nadmiernej wrażliwości.

### W jakiej formie spożywać wiesiołek?

Oto przykłady produktów z wiesiołka:

- **olejek** - najpopularniejsza forma wyciągu z wiesiołka. Ma zastosowanie nie tylko w pielęgnacji skóry i włosów, można także używać go do bezpośredniego spożycia, jako dodatek do potraw (na przykład do sosów, sałatek czy zup),
- **tabletki lub kapsułki** - zawierają witaminy, kwasy omega-6, działają korzystnie na wiele funkcji naszego organizmu,
- **do picia, w formie herbatki lub naparu** - przyspieszają przemianę materii i wzmacniają odporność organizmu. Wystarczy zalać wrzątkiem w szklance 2 łyżeczki suszu, pozostawić pod przykryciem na 15-20 minut, odcedzić i herbata jest już gotowa do spożycia. Możemy również dodać do takiego napoju łyżeczkę miodu lub soku z malin, aby wzmocnić działanie,
- **tran** - jest uzupełnieniem codziennej diety w witaminy i kwasy tłuszczowe,
- **makuch** - to produkt, popularnie nazywany „wytłokami”, który pochodzi z nasion wiesiołka o najwyższej biologicznej jakości. Jest odcisniętymi i sprasowanymi częściami ziaren, przeznaczonymi do żywienia zwierząt,
- **mielony** - najlepiej dodawać go do potraw na zimno, gdyż w procesie gotowania może zmienić smak na gorzki. Jeśli chcemy użyć przyprawy z wiesiołka do potraw gotowanych to powinniśmy dodawać ją do dań gotowych już do spożycia, czyli bezpośrednio na talerzu,
- **z czosnkiem** - takie połączenie właściwości czosnku i wiesiołka wykazuje silne działanie wzmacniające dla naszego organizmu.

**Niewielkie twarde ziarenka - nasiona posiadają w swoim składzie nienasycone i nasycone kwasy tłuszczowe, białko, sterole roślinne, witaminę E, magnez, cynk, wapń i selen.** Należy szukać produktu świeżo tłoczonego na zimno, niefiltrowanego i nierafinowanego - wtedy olej posiada pełnię wartości odżywczych. Olej swoje właściwości zawdzięcza kwasom GLA, które uczestniczą w procesie produkcji prostaglandyn, czyli substancji regulujących większość procesów w naszym organizmie. wpływających na regulację cyklu menstruacyjnego oraz łagodzenie dolegliwości związanych z zespołem napięcia przedmiesiączkowego. Dlatego wiesiołek jest często polecany kobietom w celu wspierania zdrowia hormonalnego. Pomaga na trądzik, pobudzając produkcję enzymu wspomagającego leczenia takich zmian na skórze i redukuje produkcję sebum. Reguluje



#### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

hormony i wspiera ich prawidłową gospodarkę dzięki zawartości kwasu gamma-linolenowego. Olej stosujemy na różne sposoby - możemy kupować go do picia w formie oleju, naparu lub herbaty, możemy też smarować nim skórę i stosować na twarz (kremy i maści). Prosty sposób na zastosowanie oleju jest także przyjmowanie go w formie kapsułek. Pamiętajmy zawsze, aby takie preparaty stosować zgodnie z zaleceniami producenta lub lekarza czy farmaceuty. Warto także łączyć suplementację preparatów z wiesiołka z kwasami omega 3. **Efekty działania oleju z wiesiołka widoczne są najczęściej po 2 miesiącach, a zatem musimy być cierpliwi i systematyczni.**

### Kto może stosować wiesiołek?

Wiesiołek jest chętnie stosowany przez kobiety. Panie dostrzegają jego pozytywne właściwości i dobroczynne działanie na skórę, włosy oraz widzą w nim wsparcie w walce z nadprogramowymi kilogramami. Pamiętajmy też, że jest on również przeznaczony dla mężczyzn. Panowie mogą go stosować, jako środek do walki z otyłością, mogą go używać w celach kosmetycznych i zdrowotnych. Niektórzy uważają, iż pomaga w problemach z potencją. Wiesiołek jest także przeznaczony dla dzieci, ale zawsze powinniśmy skonsultować wcześniej z lekarzem, czy nie ma przeciwwskazań do jego podania w każdym indywidualnym przypadku. Stosowanie wiesiołka w ciąży zależy od jej etapu. Nie jest zalecany na początku ciąży, a moment suplementacji należy ustalić ze swoim lekarzem prowadzącym. Dla niektórych kobiet może być to już początek trzeciego trymestru, dla innych bliżej porodu. Zbyt wczesne podanie oleju z wiesiołka może przyczynić się do poronienia.

Warto także pamiętać o kilku zasadach:

- nie wolno podgrzewać oleju z wiesiołka, ponieważ traci wtedy swoje odżywcze właściwości,
- nie przekraczać zalecanej dziennej normy kwasu GLA, która wynosi do 230 mg na dzień, czyli do 6 kapsułek. W przypadku oleju w płynie dopuszczalne dzienne spożycie odpowiada 6 g kwasu gamma-linolenowego,
- suplementy przechowywać w ciemnym miejscu.

### Przeciwwskazania i skutki uboczne stosowania wiesiołka

Przeciwwskazania do stosowania wiesiołka to głównie:

- wiek dzieci poniżej 12 roku życia, bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem,
- początek ciąży,
- okres karmienia piersią,
- czas przed niektórymi operacjami lub zabiegami,
- problemy z krzepiwością krwi,



#### Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

*Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT*

- stosowanie leków, które działają przeciwpłytkowo lub antykoagulacyjnie,
- przyjmowanie leków wspierających układ sercowo-naczyniowy,
- choroby wątroby - z uwagi na działanie żółciopędne, ale nie chodzi tu o całkowity zakaz przyjmowania wiesiołka, ale głównie o ograniczenie spożycia.

Wiesiołek jest traktowany, jako bezpieczny, ale w niektórych przypadkach może wywoływać skutki uboczne, jak biegunka, nudności czy bóle głowy.

Wiesiołek to roślina o wielu właściwościach prozdrowotnych, które mogą korzystnie wpływać na zdrowie skóry, włosów oraz hormonalną równowagę organizmu. Dzięki obecności kwasu gamma-linolenowego (GLA) wiesiołek staje się cennym dodatkiem do diety, wspierając nasze ciało zarówno od wewnątrz, jak i od zewnątrz.



## **Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie**

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501  
[www.mco.krakow.pl](http://www.mco.krakow.pl) [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**MAŁOPOLSKA**

**Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT**