

## Kozieradka pospolita i kozieradka błękitna

*Trigonella foenum-graecum* L. et *Trigonella melilotus caerulea* (L.) Asch. Gr.  
(*Trigonella caerulea* (L.) Ser.), Papilionaceae = Fabaceae

### Opis botaniczny

Rodzaj kozieradka, ang. Fenugreek - *Trigonella* obejmuje około 80 gatunków.

**1. Kozieradka pospolita**, czyli koniczyna grecka - *Trigonella foenum-graecum* L. to roślina jednoroczna dorastająca do 60 cm wys.; korzeń długi, palowy; łodyga słabo rozgałęziona, wznosząca się; liście trójlistkowe; listki odwrotnie jajowate lub podługowate, od spodu szarawe; kwiaty żółte lub bladożółte wyrastają z kątów liści. Kwitnie od czerwca do lipca, miododajna. Owoc - żółtobrnatny równowąski, sierpowato wygięty strąk z dziubkiem na końcu, długości 3-10 cm. 1 strąk zawiera 12-20 nasion. Dziko rośnie w Azji. Uprawiana w wielu krajach. W Polsce nasiona dojrzewają we wrześniu lub na początku października. Przeciętny plon nasion: 1 t/ha.

**2. Kozieradka błękitna** - *Trigonella caerulea* L. (*Trigonella caerulea* /Desr. ex Lam./ Ser.) - roślina jednoroczna dorastająca do 100 cm długości; liście trójlistkowe, długoogonkowe, brzegiem drobno ząbkowane; kwiaty jasnoniebieskie, do 8 mm dł., zgromadzone w wielokwiatowych główkach; kwiaty motylkowe; pręcików 10, z tego 9 zrosniętych, 1 wolny; słupek 1. Owoc - strąk do 6 cm długości. Roślina uprawiana, w Polsce niekiedy dziczejąca przy polach i gospodarstwach. Dziko (naturalnie) rośnie w Krajach Śródziemnomorskich. Roślina miododajna. Przy roztarciu w dłoniach roślina wydziela silny zapach. Pokrojem przypomina nostrzyk.

Ziele odpędza mole, ponadto jest stosowane jako przyprawa do serów (nasienie).



Kozieradka pospolita - *Trigonella foenum-graecum* L.

## Surowiec zielarski

Surowcami leczniczymi są: nasiona i kwitnące ziele kozieradki: *Semen et Herba Trigonellae (seu Foenugraeci)*. Ziele należy wysuszyć w temperaturze do 50 stopni. Nasiona są romboidalne, brunatne lub żółtozielone, do 4 mm długości, twarde. Surowiec wydziela silny przyprawowy zapach.

### Składniki biologicznie czynne

Nasiona kozieradki zawierają śluzy - do 40% (mannogalakty), saponiny sterydowe (diosgenina - 0,3%, tigogenina, yamogenin, gitogenina), witaminy (np. witamina PP, czyli amid kwasu nikotynowego - 5 mg/100 g, witamina H, karoten, witamina F, witamina B1), biopierwiastki (żelazo, fosfor, potas, wapń), tłuszcze - do 10%, białka - do 30%, gorycze, flawonoidy (witekksyna, wicenina, izowitekksyna, luteolina, orientyna, kwercetyna), kumaryny, olejek eteryczny (0,014%), fosfolipidy (lecytyna - 2-3%), aminy biogenne (cholina, trimetyloamina), metylobetaina kwasu nikotynowego (trigoneline = trigoneline, o charakterze alkaloidu - 0,4%), kwas fitynowy, alkohole cukrowe i cyklitole (inozytol), fitosterole (lanosterol, sitosterole, stigmosterol), alkaloidy (karpaina, gencjanina), 3-hydroxy-4,5-dimethyl-2-furanone (3-hydroksy-4,5-dwumetyl-2-furanon), e-murolene (e-murolen), B-elemene (B-elemen), B-selinene (B-selinen), dihydroactinidiolide (dwohydroaktynidolidyna), dihydrobenzofuran, 4-hydroksy-izoleucynę.

### Właściwości lecznicze

Preparaty z kozieradki wykazują właściwości odżywcze, przeciwzapalne, żółciopędne, rozkurczowe, poprawiające samopoczucie, żółciotwórcze, pobudzające wydzielanie soku trzustkowego, żołądkowego i jelitowego, wzmacniające, usprawniające wchłanianie pokarmów, regulujące wypróżnienia, pobudzające regenerację wszystkich tkanek, aktywujące hemopoezę (kozieradka to naturalny aktywator procesów wytwarzania krwinek), mlekopędne, moczopędne, przeciwalergiczne, anaboliczne.

Kozieradka obniża poziom glukozy we krwi zwiększając jej przenikanie do komórek. Wodno-alkoholowe wyciągi z kozieradki pobudzają miogenezę (rozwój tkanki mięśniowej), wzrost tkanki mięśniowej, chrzęstnej, kostnej i łącznej właściwej. Saponiny sterydowe kozieradki są prekursorami w syntezie hormonów sterydowych o działaniu anabolicznym (estrogeny, dehydroepiandrosteron, testosteron). Kozieradka nasila syntezę kortykosteroidów w nadnerczach. Zwiększa retencję azotu w ustroju, pobudza syntezę białek, dostarcza związki aminowe i aminokwasy, które mogą być wykorzystane w procesach anabolicznych (asymilacji). Działanie stymulujące wzrost organizmu związane jest z pobudzającym wpływem 4-hydroksy-izoleucyny na wydzielanie insuliny. Insulina pobudza syntezę białka. W wielu krajach kozieradka uważana jest za skuteczny afrodyzjak.

Lecytyna i inne fosfolipidy zawarte w kozieradce działają psychotonicznie i pobudzają na motorykę mięśni. Wodno-alkoholowe przetwory z kozieradki zwiększają wydolność fizyczną (o 40-60%, zależnie od diety) i psychiczną (nawet o 50-70%).

Dzięki zawartości fosfolipidów, choliny i betainy oraz sitosterolu kozieradka działa lipotropowo i przeciwmiażdżycowo. Zapobiega marskości wątroby, przyspiesza procesy detoksykacji (odtruwania) i eliminacji toksyn z ustroju. Zapobiega także zastojom żółci i rozwojowi kamicy żółciowej. Chroni wątrobę przed wpływem niektórych ksenobiotyków (leków, węglowodorów). Preparaty kozieradkowe podane doustnie wywierają również wpływ przeciwkaszlowy i przeciwdepresyjny. Zastosowanie zewnętrznie (okłady, płukanki) działają przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, przeciwwysiękowo, przeciwświądowo, zmiękczająco,

pobudzająco na regenerację. Kompresy i częste przemywanie wodnymi oraz wodno-alkoholowymi wyciągami z kozieradki działają przeciwtrądzikowo. Przyspieszają resorpcję ropni i gojenie krostek. Zauważono także właściwości przeciwplamicze kozieradki (usuwa plamy po ropniach, stłuczeniach, ukąszeniach owadów).

Obecnie w niektórych krajach kozieradka jest wykorzystywana do produkcji hormonów sterydowych.

### **Zastosowanie**

Oslabienie fizyczne i psychiczne, wychudzenie, zanik mięśni, choroby reumatyczne i zwyrodnieniowe stawów, złamania kości, niedokrwistość, zaparcia, kamica żółciowa, stłuszczenie serca, nerek i wątroby, choroby alergiczne, kaszel, nieżyty układu oddechowego; stany zapalne powiek, spojówek i gałki ocznej (okłady + zażywanie doustne); troficzne choroby skóry (zewnętrznie + doustnie), owrzodzenia skóry, ropnie, przetoki ropne skórne, plamy na skórze, krwiaki, sińce, owrzodzenia błon śluzowych, stany zapalne jamy ustnej, gardła i narządów płciowych, oparzenia, rany, odleżyny; choroba wrzodowa, ostre nieżyty przewodu pokarmowego z bolesną biegunką i bólami brzucha; uprawianie kulturystyki bez wyraźnych efektów przyrostu mięśni, zaburzenia koncentracji i zapamiętywania, niedobór estrogenów, niedoczynność kory nadnerczy. Do lewatyw: zaparcia, hemoroidy, stany zapalne odbytu. Do irygacji i nasiadówek: stany zapalne pochwy i warg sromowych, świąd sromu. Za granicą przetwory z kozieradki zalecane są przy impotencji (niemocy płciowej) oraz w okresie przekwitania (menopauzy), bowiem działają estrogennie.

W medycynie weterynaryjnej kozieradka jest wykorzystywana jako środek wzmacniający, mlekopędny, stymulujący przyrosty masy ciała, osłaniający, przeciwzapalny i regenerujący. W produkcji zwierzęcej od starożytności kozieradka była stosowana do tuczenia zwierząt. Zalecana również dla zwierząt w okresie okołoporodowym (profilaktyka zaparc, biegunek, stresu, zapobieganie niedoborowi mleka).

### **Działania niepożądane**

U niektórych osób pod wpływem przetworów z kozieradki pot i łój przybiera kozi zapach.

### **Preparaty i dawkowanie**

**Odwar** - *Decoctum Trigonellae*: 3 łyżki nasion mielonych zalać 2 szklankami wody, gotować 5 minut, odstawić pod przykryciem na 30 minut, przecedzić. Pić 2 razy dziennie po 1 szklance. W razie schorzeń układu oddechowego i pokarmowego przyjmować 4-6 razy dziennie po 100 ml. Taki odwar używa się także do okładów, płukanek, lewatywy, irygacji i przemywania.

**Wyciąg wodno-alkoholowy**: 4 łyżki mielonych nasion zalać 1 szklanką wrzącej wody; odstawić na 60 minut pod przykryciem, następnie dolać 200 ml alkoholu 40-60%, przelać do słoja i szczelnie zakręcić. Odstawić na 3 dni, po czym przefiltrować, dodać miód spadziowy (200 ml), wymieszać. Preparat zażywać 3-4 razy dziennie po 4-6 łyżek.

**Intrakt kozieradkowy** - *Intractum Trigonellae*: pół szklanki mielonych nasion kozieradki zalać 250 ml gorącego alkoholu 40-60%, zamknąć w słoju i macerować 7 dni; przefiltrować. Zażywać 3 razy dziennie po 1-2 łyżki. Intraktem można przemywać schorzałą skórę.

**Alkoholmiód kozieradkowy** pobudzający i wzmacniający - *Alkoholmel Trigonellae tonicum*: na każde 100 ml intraktu kozieradkowego *Intractum Trigonellae* dać 100 ml miodu spadziowego (mel), 30 ml nalewki z miłorzębu *Tinctura Ginkgo* oraz 30 ml *Cardiol C* -

krople, 10 ml kropli Cardiamid-Coffein - krople lub 30 ml koraminy - krople, wymieszać. Zażywać 2-3 razy dziennie po 1 łyżce. Maksymalna dawka jednorazowa - 2 łyżki. Dla wzmocnienia działania można dodać na przepisanej proporcję 1 łyżkę pyłku kwiatowego granulowanego i 10 kropli nalewki miętowej. Uwaga! Preparat silny!, ale bezpieczny. Alkoholmel Trigonellae stosować przy zaburzeniach koncentracji, myślenia, osłabieniu fizycznym i psychicznym, osłabieniu serca, przy depresji.

**Tonik przeciwdepresyjny i psychotoniczny** - *Tonicum antidepressivum et psychotonicum*: inkrakt z kozieradki 100 ml, nalewka lub sok z dziurawca - 30 ml, nalewka lub inkrakt z miłorzębu - 30 ml, nalewka z arniki - 30 ml, pyłek kwiatowy - 2 łyżki, witamina B6 w tabletkach - 5 tabletek 50 mg rozkruszonych (lub 5 ampulek 50 mg), cardiamid-coffein krople - 20 ml, Cardiol C lub koramina - krople - 30 ml, miód spadziowy lub wielokwiatowy płynny - 100 ml, wszystko starannie wymieszać. Dla wzmocnienia działania można dodać 60 ml francówki Alpa. **Działanie:** pobudza psychicznie i fizycznie, zwiększa zdolność zapamiętywania, zwiększa wydolność fizyczną i psychiczną, zwiększa percepcję wrażeń słuchowych i wzrokowych, poprawia kojarzenie. Preparat jest naturalny i bezpieczny w stosowaniu. **Dawkowanie:** 2-3 razy dziennie po 1 łyżce. Maksymalna dawka jednorazowa 2 łyżki.

**Naturalna mikstura pobudzająca wzrost masy mięśniowej** - *Mixtura anabolica*: nasiona kozieradki - 2 części, nasiona wiesiołka - 1 część, korzeń żywokostu - 1 część, korzeń mydlnicy - 1 część, ziele rdestu ptasiego - 1 część, ziele lebidki - 2 części, ziele lucerny (lub nasiona soi) - 2 części, plecha morschyny *Fucus* lub listownicy *Laminaria* - 1 cz. Surowce wymieszać, w razie potrzeby przemielić. Na każde pół szklanki mieszanki roślinnej dać 200 ml gorącego alkoholu 40-60% (rozcieńczony spirytus, wódka czysta). Odstawić w zamkniętym słoju na 7-10 dni, przefiltrować. Na każde 100 ml uzyskanego wyciągu ziołowego dać 100 ml miodu, 4 łyżki pyłku kwiatowego, 4 rozgniecione drażetki Vitaralu, 2 żółtka jaja kurzego oraz witaminę E w kroplach (10 ml). Składniki wymieszać bardzo starannie. Zażywać 2 razy dziennie po 3 łyżki. Równocześnie przyjmować odżywkę aminokwasową (np. Salvimulsin MCT 800, ProSobee 1, 2, Proten Plus). Do preparatu można dodać także płynny wyciąg z aloesu (lub sok aloesowy), albo też sok (nalewkę) z babki lub pokrzywy, które działają stymulująco i aktywująco na układ immunologiczny i procesy syntezy białek (na podaną proporcję - 50 ml) oraz procesy hemopoezy (tworzenia krwi). Mikstura pobudza syntezę białek tkanki łącznej i mięśniowej, zwiększa retencję azotu, przyspiesza regenerację wszystkich tkanek, działa odżywczo, wzmacniająco i odtruwająco. Składnikami czynnymi są prekursorzy sterydowe, flawonoidy, sitosterole, aminy, aminokwasy, fosfolipidy, terpenowe i sterolowe aktywatory uwalniania liberyn oraz hormonów sterydowych. Nie wywołuje objawów ubocznych. U kobiet nasila laktację.