

# PRZEDMOWA

---

Drodzy Czytelnicy!

Nasze trzy wcześniej wydane książki z serii „Zioła w medycynie” cieszą się ogromną popularnością. W rozmowach oraz drogą mailową otrzymujemy gratulacje oraz podziękowania za wiedzę i rady w nich zawarte. To dla nas wielki zaszczyt. Jednocześnie kierowane są do nas prośby o kolejne pozycje książkowe, dotyczące fitoterapii innych schorzeń. Nie jesteśmy w stanie od razu sprostać wszystkim oczekiwaniom. Uświadomiliśmy sobie jednak, że najbardziej powszechne, niezależnie od wieku i płci, są problemy z kondycją lub zdrowiem skóry, włosów i paznokci. Tak zrodził się pomysł napisania tej książki – książki dla wszystkich. Dbanie o stan i zdrowy wygląd skóry jest ważnym elementem życia codziennego, gdyż w pewnym sensie stanowi ona wizytówkę każdej osoby. A poza tym „człowiek zawsze będzie chciał być piękniejszy niż jest”, jak zauważył już 2300 lat temu chiński mędrzec Mencjusz (Meng-cy).

Oczywiście naszym pierwotnym zamysłem było opisanie przede wszystkim mieszanek i leków ziołowych stosowanych w przypadku problemów dermatologicznych. Jednak z przykrością stwierdziliśmy, że postęp dotyczący fitoterapii skóry, włosów i paznokci jest nieznaczny w porównaniu z rozwojem kosmetyologii i zastosowania w kosmetykach innowacyjnych wyciągów roślinnych. Ponadto rośliny lecznicze, które jeszcze w XX wieku były podstawą leczenia chorób skóry – rumianek, nagietek czy arnika, w populacji europejskiej są coraz częściej przyczyną uczuleń skórnych. To dlatego, że w czasach, w których przyszło nam żyć, rośnie liczba osób mających cerę bardzo wrażliwą i skłonną do alergii. Stres, zanieczyszczenie środowiska, detergenty to główne czynniki sprawcze nadwrażliwości układu immunologicznego i skóry.

W XXI wieku człowiek coraz bardziej ceni sobie urodę i estetykę, rosną też oczekiwania nabywców wobec kosmetyków. Obecnie kosmetyk to coś znacznie więcej niż tylko produkt o działaniu upiększającym i pielęgnacyjnym. Dodatek różnych substancji biologicznie aktywnych, np. antyoksydantów, hydroksykwasów czy witamin, powoduje, że niektóre z kosmetyków można zaliczyć do produktów wspomagających leczenie. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, że stosowanie wysokiej jakości preparatów kosmetycznych zawierających wyciągi roślinne to także forma współczesnego ziołolecznictwa. Dlatego z myślą o czytelnikach w tekście książki podano w nawiasach nazwy substancji aktywnych lub wyciągów roślinnych według Międzynarodowego Nazewnictwa Składników Kosmetycznych (INCI – International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) – te, na które naszym zdaniem warto zwrócić uwagę, czytając skład preparatów kosmetycznych. Ułatwi to poszukiwanie w recepturze kosmetyków wartościowych składników opisywanych w książce.

Ogrom ważnych i ciekawych informacji, które chcieliśmy przekazać, spowodował, że tym razem książkę podzielono na tom 1 i tom 2. W tomie 1 zamieszczono porady fitoterapeutyczne dotyczące

zarówno poważnych schorzeń dermatologicznych (m.in. bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych, pasożytniczych, alergicznych), jak i tych, które można potraktować jako defekty kosmetyczne (np. cera naczyniowa, nadmierne pocenie się).

W tomie 2 wielu czytelników zainteresują między innymi rozdziały traktujące o możliwościach wykorzystania ziołolecznictwa w przypadku chorób włosów i paznokci, uszkodzeń skóry, cellulitu, rozstępów na skórze, a także po ukąszeniach owadów. W tomie 2 nie zabrakło również nowatorskiego spojrzenia na psychodermatologię i możliwości wykorzystania w niej ziół. Należy zaznaczyć, że w tomie 2 szczególnie cenny jest rozdział opisujący składniki naturalne wpływające na stan skóry, włosów i paznokci, który jest uzupełnieniem wiedzy zawartej w obu tomach.

Życzymy miłej, a przede wszystkim służącej zachowaniu zdrowia i urody, lektury dwóch tomów naszej książki.

*Prof. dr hab. n. med. Ilona Kaczmarczyk-Sedlak  
Mgr Arkadiusz Ciołkowski, fitoterapeuta*