



piątek, 16.10.2026

Męczennica cielista

Bardzo ciekawą i niezwykle pomocną w dzisiejszych czasach jest roślina *Passiflora Incarnata* inaczej męczennica cielista roślina, która znana jest ze swojego działania uspokajającego i wyciszającego układ nerwowy. Roślina ta swoją nazwę (męczennica) zawdzięcza kształtom swoich kwiatów, które przypominają koronę cierniową Jezusa Chrystusa a nazwę tą ustanowili hiszpańscy księża, którzy w kształcie kwiatu doszukiwali się symboliki biblijnej. Jej działanie oficjalnie uznawane jest za lecznicze, co zatwierdziła Europejska Agencja Leków. Wyróżniamy ponad 500 gatunków passiflory, ale to odmiana *incarnata*, cechująca się fioletowymi kwiatami, wyróżnia się najbardziej działaniem przeciwdepresyjnym.

- depresja
- stany lękowe
- problemy ze snem
- uzależnienie od substancji psychoaktywnych

Jeszcze nie poznaliśmy na ten moment dokładnych mechanizmów działania tej rośliny, ale przypuszcza się, że jej właściwości wynikają z oddziaływania na neuroprzekaźnik GABA. Zaklasyfikowana jest jako stymulant. Co ciekawe, roślina ta zawiera w swoim składzie również kwas gamma-aminomastowy, który może potęgować wyciszające działanie rośliny

Nie wykazano, który dokładnie flawonoid znajdujący się w roślinie odpowiada za wyciszające właściwości męczennicy lecz dopatrzone się ciekawych własności chryzyny. Chryzyna może wpływać korzystnie na poziom testosteronu niestety jej wchłanianie z przewodu pokarmowego jest dość niskie i wynosi zaledwie 1%

Możemy więc przypuszczać iż cała roślina dzięki synergii związków aktywnych działa wyciszająco i przeciwdepresyjne

Wykorzystanie Passiflory opiera się głównie na działaniu przeciwlękowym i uspokajającym.

W pewnym badaniu skuteczność tej rośliny była taka sama jak niektórych leków uspokajających na przykład oxazepamu, lecz bez jego skutków ubocznych, dzięki czemu osoby te czuły się zazwyczajnie lepiej w ciągu dnia.

- W innym badaniu dodatek passiflory do leków SSRI czyli nowoczesnych leków antydepresyjnych takich jak setralina – poprawiła stan psychiczny pacjentów bez skutków ubocznych. Mikstura passiflory wraz z szyszką chmielu i walerianą dała w badaniu klinicznym na 91 pacjentach rezultaty na równi z Zolpidemem, który ma dużo skutków ubocznych w przeciwieństwie do Passiflory

W eksperymencie na 19 osobach, które przed snem wypijały herbatę z męczennicy, spały lepiej. Napar pomógł im z ich zaburzeniami snu o umiarkowanym nasileniu.

Jest również wykorzystywana przy uzależnieniu od narkotyków.

Zmniejsza symptomy fizyczne oraz psychiczne takie jak niepokój bezsenność, pobudzenie wynikające z odstawienia substancji Jest przydatna przy terapii uzależnień od alkoholu, nikotyny, marihuany, morfiny i podobnych substancji psychoaktywnych

W badaniach na myszach uzależnionych od benzodiazepin uzyskano znaczą poprawę funkcjonowania

Jako iż nie wyszczególniono najbardziej aktywnej substancji tej rośliny, przyjmujemy ekstrakt całego kwiatu. Dawkowanie powinno wynosić:

250-1000 mg ekstraktu w przypadku stanów lękowych (do miesiąca)

2000 mg w przypadku zaburzeń snu (1-2 tyg) podsumowując



PARAFIA PW. ŚWIĘTEJ RODZINY
STORCZYKOWA 45, 16-300 AUGUSTÓW

Maść z kielicha to roślina o fenomenalnych właściwościach kojących, która pomóc może przy bezsenności czy nerwicy. Co ważne, działa również Jorazne. W związku z jej odprężającymi i przeciwbólowymi właściwościami znajduje swoje zastosowanie przy „kobiecych problemach”, jak PMS czy przekwitanie, redukując charakterystyczne symptomy. Pomocna może być również przy wychodzeniu z uzależnień w tym lekomanii. Jednak należy zachować pewną dawkę ostrożności, tym bardziej jeśli stosowane są równolegle leki psychoaktywne, w związku z potencjalnym ryzykiem interakcji.

Artykuł przygotował:

Tomasz Kamiński