

Kora wierzby wspomaga odporność

Wierzba jest symbolem odrodzenia, siły i witalności, zaś w Polsce zwano ją „miłującą życie”, bo rośnie w najbardziej niesprzyjających warunkach. Nawet odcięta gałązka może wypuścić korzenie włożona do wody czy ziemi. Jej wyciąg doskonale działa na odporność i przeciwdziała przeziębieniom.

Stosowana była w czasach zamierzchłych. Zapiski o wierzbie znajdziemy w papirusach egipskich tam liście wierzby stosowano w jęczących się ranach, podobnie stosowali ją Sumerzy. Zalecano stosowanie wierzby w bólach reumatycznych, gorączce, zmianach skórnych, problemach z układem rozrodczym, pluciu krwi i wielu innych schorzeniach. Ta wiedza, przekazywana z pokolenia na pokolenie, istniała w każdej kulturze. O stosowaniu wierzby wspominał ojciec medycyny Hipokrates, ma stałe miejsce także w późniejszym piśmiennictwie. Hildegarda z Bingen zalecała ją w średniowieczu na gorączkę, dnę moczanową i stany reumatyczne.

Salicyna – wyciąg z kory wierzby

Obecnie pozyskuje się korę głównie *Salicis Cortex* z wierzby białej (łac. *Salix alba*) rzadziej z wierzby purpurowej (łac. *Salix purpurea*), rzadziej z liści i gałązki *Turiones et Folium Salicis*.

Jednym z najważniejszych składników, których dostarcza wierzba, jest salicyna. Wyizolowanie tego związku uważane jest za początek nowoczesnej farmacji. Związki salicylowe i flawonoidy (min. kwercetyna), kwasy organiczne i garbniki, które są zawarte w roślinie działają napotnie, przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo przeciwbólowo, przeciwreumatycznie i przeciwartretycznie. Dlatego korzystanie z kory wierzby łagodzi objawy przeziębienia i grypy.

Jedną z mało znanych cech wierzby jest wspomaganie detoksykacji. Związki w niej zawarte poprawiają krążenie krwi, wzmagają diurezę, wzmagają wydzielanie żółci co przyspiesza wydalanie toksyn z organizmu. Wspomagają także usuwanie kwasu moczowego, dzięki temu wspomagają osoby cierpiące na dnę moczanową.

Korzystanie z dobrodziejstw wierzby jest nieskomplikowane. Surowiec można zebrać samodzielnie lub kupić. Korę pozyskujemy z 2 – 3 letnich gałęzi wiosną i w październiku, liście zbieramy wiosną.



Napar z kory wierzby

Przygotowanie: 1 łyżeczkę kory zalać 1 szklanką zimnej wody, odstawić do namoczenia na 4–6 godzin. Następnie całość zagotować i zestawić z ognia, parzyć 10–20 minut. Odcedzić. Przelać do termosu i popijać ciepłe. Najlepiej nie przekraczać 2–3 filiżanek w ciągu dnia

Zastosowanie: Wewnętrznie przy przeziębieniach i grypie, problemach z pęcherzem moczowym, dnie moczanowej, reumatyzmie, bólach głowy, w reumatyzmie i dnie moczanowej. Jako płukanka w przypadku infekcji jamy ustnej i gardła, obrzęku migdałków, do przecierania podrażnionej, podrapanej skóry, w trądziku.

Kompresy z kory wierzby

Przygotowanie: 100 g kory wierzby zalać 1 litrem zimnej wody, pozostawić na noc do namoczenia, następnie gotować na małym ogniu przez 30 minut, odcedzić. Przelać do termosu. Ciepłe nie gorące przykładать 3 razy dziennie.

Zastosowanie: Przykładać na skórę ze stanami zapalnymi, wypryskami i owrzodzeniami, opuchlizny, bóle miejscowe. Dodawać do kąpieli w chorobach reumatycznych i bólach mięśni, zmniejsza potliwość. Rozcieńczone stosować jako płukankę do włosów w łupieżu i problemach ze skórą głowy.

Dawniej przygotowywano także nalewki z korą wierzby, stosowane były w medycynie ludowej w nerwobólach, reumatyzmie i atakach rwy kulszowej, bólach mięśni, przeziębieniach i zapaleniach migdałków, zapaleniach dróg moczowych i pęcherza moczowego oraz do nacierania bolesnych miejsc.

Przygotowanie tradycyjnej nalewki

30 g kory wierzby,
40 g ziela rozmarynu,
30 g jagód jałowca,
1l alkoholu 60 – 70%

Surowce należy rozdrobnić, wsypać do słoja i zalać alkoholem. Szczelnie zakręcić. Odstawić na 3–4 tygodnie w ciepłe i ciemne miejsce, wstrząsając co jakiś czas. Przecedzić i przelać do ciemnej butelki. Używano 3 x dziennie po 10–15 kropli na wodę przed posiłkiem, lub nacierano bolące miejsca.

Nalewka jest bardzo mocarna, antybiotyczna i dlatego, jeśli zajdzie konieczność jej zażywania, nie zapominam o braniu synbiotyku.



Jaturalna aspiryna – bezpieczeństwo stosowania

Przy okazji omawiania wierzby nie sposób nie wspomnieć o aspirynie. Od salicyny pochodzą „nowoczesne” formy: wyizolowany kwas salicylowy (1859 r.) i kwas acetylosalicylowy (1899 r. stabilna forma), czyli aspiryna. Pomimo tego, że liczy ponad 100 lat, aspiryna jest jednym z najczęściej stosowanych środków leczniczych. Aspiryny nie powinny używać osoby uczulone na salicylany, a przede wszystkim nie należy stosować u dzieci poniżej 12 roku życia, a najlepiej powstrzymać się do 15 roku życia. Możliwość wystąpienia zespołu Reye’a, jest rzadka jednak nie można jej wykluczyć, jest to szczególnie niebezpieczna reakcja na kwas acetylosalicylowy.

Jednak naturalna salicyna, zawarta w brzozie czy wiązówce, jest bardzo bezpieczna w stosowaniu, choć oczywiście osoby uczulone na salicylany powinny zachować daleko idącą ostrożność. Preparaty z kory wierzby nie powodują groźnych skutków ubocznych, takich jak mikrókrwawienia w przewodzie pokarmowym (np. aspiryna). Długotrwałe przyjmowanie wyciągów z wierzby może prowadzić do rozrzedzenia krwi (w wyniku wydłużenia agregacji płytek krwi). Zastosowanie kory wierzby w przypadku przyjmowania leków rozrzedzających krew może być ryzykowne. Jeśli przyjmujesz leki skonsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakiegokolwiek nowego środka.

