

## Polny mak

Mak polny to uboższy brat narkotycznego maku lekarskiego. Ognista czerwień jego płatków upamiętnia ofiarę krwi pod Monte Cassino. Ale ten kwiat niesie nadzieję. W tradycji religijnej jest znakiem zmartwychwstania. Gdy rośnie w zbożu symbolizuje ciało i krew Chrystusa. Zatwardziały chwast, gra na nerwach rolnikom. jako zioło przynosi spokój.

Autor: dr Jadwiga Jurkjan

Pochodzenie maku polnego (*Papaver rhoeas*) nie jest ustalone ostatecznie. Uważa się, że narodził się na wybrzeżu Morza Śródziemnego. Niektóre źródła wskazują jednak na Iran jako kraj jego pochodzenia.

W perskiej medycynie ludowej zajmował ważne miejsce wiele wieków temu. Również Egipt rości sobie prawo do uważania go za kolebkę rozwoju tego gatunku. Teraz mak polny jest rozpowszechniony w rejonach o klimacie umiarkowanym. Wiele krajów, w tym Polska, szczyci się wielowiekową tradycją stosowania maku polnego w leczeniu tradycyjnym. Mak polny ma jaskrawoczerwone lub pomarańczowe płatki i średniej wielkości kwiaty.

To odróżnia go od maku lekarskiego, *Papaver somniferum* L., który jest różowy, biały lub purpurowy i znacznie większy.

### Delikatne płatki

Właśnie one stanowią surowiec farmaceutyczny. Zbiera się je na początku kwitnienia rośliny, od maja do końca lipca. Należy robić to wyjątkowo delikatnie, unikając zagniatania i załamywania płatków. Niezwykłej umiejętności wymaga też suszenie – pojedynczo, w jednej warstwie, w ocienionych i przewiewnych miejscach. Nieumiejętne obchodzenie się z płatkami maku może je zniszczyć. Podczas suszenia zmieniają barwę z różnych odcieni pomarańczowego i czerwonego na różowofioletowy. To zasługa antocyjanów. W płatkach maku są: 3-glukozyd cyjanidyny i cyjanina. Oprócz nich w maku jest alkaloid z grupy papawerubiny – readyna oraz grupa alkaloidów izochinolinowych. Ważne w działaniu leczniczym są też śluz, kwasy organiczne i bogaty zestaw soli mineralnych.

### Łagodzi kaszel, koi ból gardła

#### Bogata zawartość substancji

o charakterze śluzów to powód, dla którego płatki maku polnego były popularne jako remedium na schorzenia górnych dróg oddechowych. Wodne wyciągi stosowano w celu powlekania błon śluzowych i gardła dla zmniejszenia ich podrażnienia spowodowanego kaszlem oraz spływającą wydzieliną. Przyjmowano je dla pobudzenia ruchów nabłonka rzęskowego w drogach oddechowych, ułatwiając w ten sposób odkrztuszanie wydzieliny. Korzystnym efektem stosowania naparów z płatków maku polnego było zmniejszenie stanu zapalnego dróg oddechowych.

### Dla starszych i maluchów

Obecnie dość rzadko stosuje się ten surowiec w medycynie, gdyż istnieje wiele silniejszych surowców. Jego działanie lecznicze

może być wykorzystywane właśnie wtedy, gdy potrzeba łagodnego środka i łagodnego wpływu. Mak polny może być nadal z powodzeniem stosowany w łagodzeniu stanów zapalnych górnych dróg oddechowych u starszych osób oraz dzieci. Dobre efekty przynosi we wspomaganiu odkrztuszania w kaszlu mokrym dzięki pobudzaniu ruchów nabłonka rzęskowego. Wspomaga również hamowanie suchego kaszlu, dzięki powlekającemu działaniu śluzów. Hamowanie kaszlu suchego może się również odbywać dzięki słabemu działaniu uspokajającemu. Napary bądź odwary z płatków maku polnego często bywały wykorzystywane w nadmiernej pobudliwości i trudnościach z zasypianiem. Ze względu na łagodne działanie były wykorzystywane w pediatrii i geriatrici. Połączenie wpływu maku polnego na drogi oddechowe oraz możliwości zasypiania jest przydatne w przypadkach nocnych napadów kaszlu. Wyciągi z płatków maku podaje się w postaci przestudzonych naparów. Można je dosłodzić miodem. Czasem napary z maku polnego dodaje się do syropów.

### Makowa usypianka

Preparaty otrzymane z maku polnego zawsze – jak wszystkie zioła – należy stosować zgodnie z zaleceniami lekarza lub sposobem użycia i dawkowaniem opisanym na opakowaniu preparatu. Nawet samodzielnie przygotowywane napary trzeba przyrządzać zgodnie z opisem na opakowaniu ziół lub z książki zielarskiej. Przedawkowany mak polny nabiera trochę cech swego lekarskiego kuzyna. Oznaką przekroczenia dawki może być przejściowe, niezamierzone uspokojenie i senność. Czasem mogą również pojawić się nudności.

### Czerwone płatki walczą z bólem

Mak polny może okazać się przydatny w terapii bólu przy użyciu narkotycznych leków przeciwbólowych, takich jak morfina, których efekt działania zmniejsza się z biegiem trwania kuracji. Preparat maku polnego był podawany zwierzętom w celu uzyskania redukcji tolerancji na morfinę. Wstępne badania wykazały, że może być skuteczny. Podawanie odpowiednich dawek wodno-alkoholowych wyciągów z *Papaver rhoeas* osłabiało zależną od dawki tolerancję na działanie przeciwbólne morfiny.

Zapotrzebowanie na substancje lecznicze, których źródłem jest mak polny i jego krewniacy z rodzaju *Papaver* stale rośnie. Nowoczesne metody biotechnologiczne pozwalają dziś na uzyskiwanie związków aktywnych poprzez hodowlę tkanek roślinnych w nie bogatych. Dzięki temu być może za jakiś czas można będzie wyeliminować kłopotliwe uprawy niektórych roślin leczniczych, takich jak mak polny. Potrzebne składniki czynne wyprodukują odpowiednio stymulowane tkanki roślinne w laboratoriach.

### Kremy z makiem

jak wiele surowców roślinnych, również płatki maku polnego pełnią rolę surowca kosmetycznego. Łagodne przeciwzapalne właściwości wyciągów z maku polnego są wykorzystywane w kremach, okładach, lotionach do pielęgnacji skóry wrażliwej, delikatnej i skłonnej do podrażnień, w tym skóry alergicznej. Jego właściwości zmiękczające i łagodzące przynoszą ulgę skórze podrażnionej dzięki zawartości cennych śluzów. Napary lub odwary z płatków mogą też służyć do płukania jamy ustnej, gardła, powiek oraz spojówek w przypadkach wystąpienia stanów zapalnych.