

## Wrzos pospolity proza pełna poezji

Tekst: Dr Jadwiga Jurkjan

W sierpniu i wrześniu zaczynają kwitnąć wrzosy. Pokrywają lila dywanem nasłonecznione polany w sąsiedztwie sosnowych lasów. Wrzosy wieszczą schyłek lata i cieszą oko jesienią. Ich kwiaty zasychają na łądkach i tak trwają przez długie tygodnie.

Poeci piszą o wrzosie, kiedy wpadają w nastrój melancholijno-nostalgiczny. Gałązka z drobnymi liliowymi kwiatkami mówi o jesieni miłości, smutku rozstania. Ale bywa też symbolem trwania. Tylko wrzos, zerwany późnym latem i zasuszony w dzbanku przeżyje całą zimę, niemal nie tracąc koloru. Wrzos na polskich polanach jest pełen spokoju, na angielskich wrzosowiskach dziki i groźny. W mowie kwiatów oznacza podziw. Ta silna roślina symbolizuje skromność i moc jednocześnie. Jest wyjątkowo piękna i bardzo pożyteczna. Ziele i kwiat wrzosu znane są w fitoterapii od XV wieku. Wymieniają je jako surowiec leczniczy XVI-wieczny włoski lekarz i botanik Matthiolus, osobisty lekarz Ferdynanda II, arcyksięcia Austrii w Pradze oraz Hieronymus Bock, żyjący na przełomie XV i XVI wieku niemiecki lekarz i botanik. Był też ogrodnikiem, zarządcą ogrodów hrabiego Nassau z Saarbrücken, badaczem roślinności i autorem zielnika Neu Kreutenbuch. Wrzos wprowadzony do lecznictwa przez niemieckiego lekarza Brunschwygka w XVI w. przez lata spełniał swe lecznicze zadania.

Według procedury wypracowanej przez lata, zakwitające górne części pędów wrzosu ściąga się, a następnie suszy dla uzyskania surowca farmaceutycznego. Suszenie wymaga szczególnych warunków – suszarni naturalnych, przewiewnych, bez dostępu promieni słonecznych, z zachowaniem temperatury nie wyższej niż 40 st. C. Przeznaczone do wysuszenia gałązki wrzosu rozkłada się jedną tylko warstwą. Kiedy obeschną, ręcznej i wyjątkowo precyzyjnej roboty wymaga oddzielenie samych różowych lub różowo-liliowych kwiatków od łądek.

### Chemiczny portret

W kwiatkach wrzosu są związki fenolowe, jego główne substancje aktywne oraz garbniki, związki goryczowe i sole mineralne bogate w krzem i potas. Znajdują się w nich też niewielkie ilości olejku eterycznego oraz kwasy organiczne – chlorogenowy i ursolowy, a także żółty barwnik – erycyna. Charakterystyczna jest dla wrzosu, choć niewiele osób o tym wie, wysoka zawartość krzemionki. Ma jej aż 7 proc. We wrzosie są też katechiny i epikatechiny. Fitochemicy nie są zgodni co do tego, czy kwiaty wrzosu zawierają glikozyd fenolowy arbutynę, czy nie. Według jednych jest to składnik wiodący kwiatów wrzosu, decydujący o ich leczniczym działaniu. Inni są przekonani, że to nie arbutyna, ani powstająca z niej w wyniku hydrolizy hydrochinon, odpowiada za działanie przeciwbakteryjne. French Explanatoring Note z roku 1998 uznaje, że w kwiatkach wrzosu nie ma arbutyny lub co najwyżej jest jej znikoma ilość.

### Czyści nerki

Najczęściej wrzos stosuje się do leczenia przypadłości układu moczowego. Zawarte w kwiatkach flawonoidy zwiększają dobową ilość produkowanego i wydalanego moczu. Wrzos użyteczny więc okazuje się w przypadkach infekcji układu moczowego. Pomocniczo stosuje się go w kamicy moczowej. Ważne jest nie tylko delikatne działanie moczopędne flawonoidów z wrzosu, ale też lekko rozkurczowe oraz przeciwbakteryjne. Interesujący jest fakt, że owo działanie przeciwbakteryjne ujawnia się tylko wtedy, kiedy odczyn moczu jest zasadowy, tzn. jego pH osiąga wartości nieco powyżej 7,0 aż do 8,5. Dzieje się tak dlatego, że wspomniany glikozyd arbutyna (lub inny, nie scharakteryzowany związek czynny) ulega hydrolizie najbardziej efektywnie w tych warunkach pH, uwalniając hydrochinon, który hamuje rozwój drobnoustrojów w drogach moczowych. Zwalcza wiele szczepów bakterii, także te które są odporne na antybiotyki. Przeciwbakteryjnie działają w kwiatkach wrzosu także polifenole o właściwościach garbników. Te sprawdzają się głównie w układzie pokarmowym. Można więc wrzos stosować w przypadku stanów zapalnych żołądka i jelit o podłożu bakteryjnym. Jest skuteczniejszy, kiedy połączy się

wrzos z innymi surowcami roślinnymi o działaniu synergistycznym, tworząc odpowiednią mieszankę. Substancje o charakterze garbników wzmagają też wydzielanie soków trawiennych, głównie kwasu solnego. Wzmagają łaknienie i usprawniają procesy trawienne. Wrzos, samodzielnie lub w mieszankach z ziołami o podobnym działaniu, można stosować przy lekkiej bieguncie.

#### Sama łagodność

Jeśli stosujemy wrzos w zalecanych dawkach to nie musimy się obawiać działań niepożądanych. Zazwyczaj z kwiatów wrzosu sporządza się odwary. Przygotowuje się je zwykle w proporcji: 1,5 g surowca na ¼ litra wody. Takie porcje odwaru stosuje się do trzech razy dziennie. Przemysłowo wyprodukowany wyciąg w proporcji 1:1 stosuje się w ilości 1–2 łyżeczki dziennie.

#### Kuzyn z bagien

Najlepiej nam znany wrzos z suchych słonecznych polan ma krewniaka o upodobaniu do wilgoci. Wrzos błotny (*Calluna tetralix* o nazwie synonimowej *Erica tetralix*) jest z wyglądu podobny do wrzosu pospolitego. Rośnie jednak w innym otoczeniu – na torfowych bagnach. Kwiaty ma nieco ciemniejsze, purpurowe. Zastosowanie wrzosu bagiennego jest jednak podobne i może się okazać, że stanie się on równie dobrym źródłem surowca farmaceutycznego, co wrzos zwyczajny.