

Jemioła – przyspiesza czy osłabia bicie naszych serc?!

Jemioła pospolita (Viscum Album) od dawna uznawana była za roślinę leczniczą jak i też magiczną.

Druidzi, uważali ją za dar niebios i traktowali jako panaceum dzięki, któremu można było wyleczyć wszystkie choroby.

Często myślimy, że jemioła jest trująca. Jednak nie do końca jest to prawdą.

Jak to faktycznie jest z tą jemiołą, truje czy leczy, przyspiesza czy też osłabia bicie naszych serc?!

Jemioła jest wiecznie zielonym krzewem z rosnącym na gałęziach różnych drzew. W Polsce występuje na terenie całego kraju, najczęściej na topolach, lipach, brzozech i sosnach, nie wszędzie jednak w dużej ilości. Jemioła ma charakterystyczne, równomiernie widlasto rozgałęzione zielone lub oliwkowozielone łodygi oraz grube lancetowate liście. Owoce o kształcie jagody mają kolor biały trochę szklisty oraz śluzowaty lepki miąższ.

Do celów leczniczych zbiera się ją od października do połowy grudnia oraz młode gałązki od marca do maja – zbierana w innych miesiącach posiada słabsze właściwości lecznicze. Ziele zawiera flawonoidy, jak m.in. pochodne kwercytryny, aminy – cholina, acetylocholina i histamina, fenolokwasy – kwas kawowy, trójterpeny – β -amyryna i kwas oleanolowy, glikoproteidy typu lektyny o własnościach cytostatycznych i kancerostatycznych, wiskotoksynę (0,05-0,1%), alkohole cukrowe – inozyt oraz inne związki, jak kwas γ -aminomasłowy. Zawartość poszczególnych składników jest bardzo zmienna. Jak widać lista aktywnych substancji zawartych w jemiole jest dość pokaźna.

Czy jest więc jemioła trująca? Trujące są owoce jemioły w przypadku stosowania wewnętrznego i dla tego zaraz po zebraniu należy je usunąć z gałązek (gdy zbieramy jemiołę wiosną jest ona ich pozbawiona i jest to wygodniejsze rozwiązanie). Owoce jednak możemy stosować zewnętrznie do okładów – szczególnie skuteczne na odmrożenia. Pozostałe części jemioły nie są trujące.

Jemioła wywiera pozytywne działanie na **układ krwionośny i serce**. Można ją stosować jako środek nasercowy, pobudzający krążenie i regulujący ciśnienie krwi. Dzięki zawartości substancji, które normalizują metabolizm całego organizmu obniża zbyt wysokie ciśnienie i podwyższa zbyt niskie. Uspokaja pracę serca – reguluje rytm jego pracy. Dzięki temu hamuje takie dolegliwości jak uderzenia krwi do głowy, zawroty głowy, szum w uszach, zawroty głowy.

Szczególnie kobiety powinny pić herbatę z jemioły, gdyż regulując krążenie usuwa zaburzenia związane z miesiączką przede wszystkim nadmierne krwawienie. W okresie przekwitania powinno się pić herbatkę przez wiele lat regularnie, gdyż likwiduje kołatanie serca, częstoskurcz, uderzenia gorąca, uczucie niepokoju i duszności. Świeży sok z jemioły pomaga w niepłodności kobiecej – jemiołę należy dobrze umyć i wycisnąć sok przez sokowirówkę – zażywać 2 razy dziennie rano na czczo i wieczorem przed zaśnięciem po 25 kropli.

Picie herbaty z jemioły wspomaga również proces leczenia zwapnienia tętnic, rekonwalescencję po udarze mózgu oraz hamuje krwawienia wewnętrzne.

Ostatnie badania pokazują, że substancje występujące w jemiole (jednak są to te substancje, które nie rozpuszczają się w wodzie) wykazują działanie oczyszczające i zapobiegają chorobom w tym rakowi.

Sposoby stosowania

Herbata	1 czubatą łyżeczkę jemioli zalać szklanką zimnej wody. Pozostawić na noc. Rano tylko lekko podgrzać. Jest to tzw. zimny wyciąg. Można przygotować większą ilość na cały dzień i przechowywać w termosie.
Nalewka	Pokrojoną jemiolę zalewamy alkoholem i pozostawiamy na 14 dni w ciepłym miejscu. Można kupić też nalewkę w aptece.
Świeży sok	Świeże liście i łodygi myje się i gdy są jeszcze wilgotne wyciska sok przez sokowirówkę. Sok można utrwalić alkoholem.
Maść	Robimy z białych owoców jemioli. Na zimno mieszamy ze smalcem i nakładamy na odmrożone miejsca.

Działania niepożądane. Jemiola jest rośliną o stosunkowo silnym działaniu. Przedawkowana może wywołać wymioty, kolki, a nawet majaczenia i drgawki. Przetwory z jemioli należy stosować w konsultacji z lekarzem.

Literatura:

Ożarowski A., Jaroniewski W – Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie.

Kuźnicka B. Dziak M. Zioła i ich stosowanie

Ożarowski (red.) – Ziołolecznictwo – Poradnik dla lekarzy

Maria Treben – Apteka Pana Boga