01 listopada 2023

Czy wiesz…….jakie są zalety kasztanowca?

Kasztanowiec, jest drzewem o majestatycznym wyglądzie, od wieków cieszącym się popularnością nie tylko ze względu na swoje estetyczne walory, ale także na możliwości zastosowań terapeutycznych. Kasztanowiec zwyczajny jest drzewem z rodziny Kasztanowcowatych, pochodzącym z Półwyspu Bałkańskiego. Stamtąd rozprzestrzenił się po świecie jako roślina uprawna. W stanowiskach naturalnych, np. w Grecji, Albanii, Macedonii czy Bułgarii, jest nieliczny i określany jako zagrożony wymarciem. Być może dlatego, że zagrażają mu różne patogeny, spośród których sporych zniszczeń dokonały larwy motyla szrotówka kasztanowcowiaczka. Na naszych ziemiach jest neofitem – gatunkiem przywleczonym, ale zadomowionym. W Polsce spotkamy kasztanowiec głównie w parkach czy wzdłuż dróg i alei, a to ze względu na jego walory dekoracyjne i ocieniające. Drewna z tego drzewa praktycznie się nie pozyskuje, bo jest zbyt miękkie i delikatne, a jego wartość opałowa niska. Jednak znane są jego właściwości lecznicze, jest także rośliną miododajną**.** W dawnych czasach nasion kasztanowca używano do wyrobu kleju i jako paszy dla zwierząt. Siedmiopalczaste, duże liście kasztanowca sprawiają, że jego korona jest szeroka i gęsta. Wzniesione sporej wielkości kwiatostany złożone są z białych, ozdobionych różowymi kropkami kwiatów. Odmiany hodowlane mogą mieć kwiaty w innym kolorze – żółtym, różowym czy czerwonym – ale znaczenie lecznicze ma odmiana kwitnąca na biało. Każdy z nas zbierał zapewne kiedyś kasztany, więc wie, jak wygląda nasienie kasztanowca, czyli właśnie ta błyszcząca, ciemnobrązowa kulka z jedną dużą, matową, jasnobrązową czy też szarobrązową plamą. Razem z zieloną, kolczastą torebką stanowi owoc kasztanowca. Z kasztanowca można pozyskać w celach leczniczych korę, kwiaty, owoce i nasiona. Mają one podobne właściwości i wskazania, ale różnią się głównymi składnikami czynnymi.

Kora kasztanowca

Aby pozyskać z kasztanowca dobrą korę, musimy wybrać młode i zdrowe gałązki. Kora powinna być suszona w przewiewie. Najważniejszym składnikiem kory kasztanowca jest hydroksykumaryna – eskulina. Jest ona wykorzystywana w lekach jako izolowana substancja. Inne składniki kory to także kumaryny (eskuletyna, skopoletyna, fraksyna) oraz flawonoidy, trójterpeny i garbniki. Potwierdzone badaniami właściwości eskuliny: uszczelnia włosowate naczynia krwionośne; działa ochronnie przed promieniowaniem UV; hamuje hialuronidazę i kolagenazę (są to enzymy rozkładające kwas hialuronowy i kolagen, obecne w ścianach naczyń) oraz wywiera pozytywny wpływ na cyrkulację krwi w drobnych naczyniach krwionośnych, dlatego jest częstym składnikiem maści i czopków stosowanych w chorobie hemoroidalnej. W działaniu kory kasztanowca ważne są także współdziałające z eskuliną garbniki odpowiadające za efekt ściągający, przeciwzapalny, przeciwkrwotoczny i przeciwbakteryjny. Kora kasztanowca i jej ekstrakty mają najsilniejsze działanie

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

przeciwobrzękowe i przeciwzapalne. Kora hamuje także drobne krwawienia, więc używana jest w postaci odwarów w przypadku: nieżytów układu pokarmowego, biegunek, owrzodzeń jelita grubego, drobnych krwawień z przewodu pokarmowego.

Kwiat kasztanowca

Pojedyncze kwiaty kasztanowca z szypułkami pozyskuje się w czasie kwitnienia i suszy w zacienionych, przewiewnych miejscach. W kwiatach znajdziemy przede wszystkim bogactwo uszczelniających i wzmacniających naczynia krwionośne flawonoidów (pochodne kemferolu i izokwercetyny), a także związki kumarynowe (eskulinę i fraksynę), saponiny (escynę), cukry, fenolokwasy, garbniki oraz leukocyjanidyny. Napary z kwiatów kasztanowca stosowane są wewnętrznie i zewnętrznie. Możemy spożywać napar, jeśli dokuczają nam stany zapalne żył, hemoroidy czy obrzęki. Okłady można natomiast stosować na oparzenia, odmrożenia oraz zapalenia naczyń włosowatych skóry.

Niedojrzałe owoce kasztanowca

Z zebranych w końcu lipca niedojrzałych owoców kasztanowca powstaje etanolowy wyciąg tradycyjnie stosowany przy przewlekłej niewydolności żylnej. Zmniejsza on obrzęki, łagodzi skurcze łydek, ból, świąd oraz uczucie ciężkości nóg. Owoce i znajdujące się w nich nasiona kasztanowca zawierają mieszaninę saponin trójterpenowych, zwaną escyną (3–13%). Ponadto znajdziemy w nich około 0,15% flawonoidów (pochodne kwercetyny i kemferolu), garbniki i karotenoidy. Wyizolowana escyna jest stosowana w gotowych lekach. Naturalnie występuje ona w postaci mieszaniny składającej się z dwóch form (α i β). Większość dostępnych leków zawiera β-escynę, bo to ona jest aktywnym składnikiem tej mieszaniny. Escyna może być stosowana doustnie i miejscowo. Jako że nie wykazuje właściwości hemolitycznych, można ją także stosować w postaci iniekcji dożylnych. **Przyjmowanie escyny:** zmniejsza przepuszczalność ścian naczyń krwionośnych; przywraca ścianom elastyczność i zwiększa ich odporność na uszkodzenia; działa przeciwzapalnie; działa przeciwobrzękowo; zwiększa napięcie ścian żył; poprawia krążenie obwodowe; poprawia ukrwienie skóry i mięśni gładkich; może nieznacznie zmniejszać krzepliwość krwi; zmniejsza lepkość krwi; w badaniach *in vitro* i *in vivo* wykazano jej działanie antyoksydacyjne i antywolnorodnikowe, dzięki temu hamuje utlenianie lipidów w organizmie. Escyna ma zastosowanie w leczeniu: stanów zapalnych naczyń krwionośnych; zaburzeń krążenia żylnego, żylaków podudzi, hemoroidów; obrzęków w stanach pourazowych i pooperacyjnych; przewlekłej niewydolności żylnej; pomocnicze w zaburzeniach krążenia mózgowego w wyniku urazu, udaru lub zapalenia, obrzęku mózgu; pomocnicze w zespołach bólowych kręgosłupa; zapobieganiu zakrzepowemu zapaleniu żył po operacjach. Przeprowadzono też kilka niewielkich badań klinicznych, w których wyniku wskazuje się na korzyści z podania escyny w zaburzeniach mikrokrążenia, przy mikroangiopatii cukrzycowej, w nadciśnieniu żylnym i zakrzepicy żył powierzchniowych. Preparaty zawierające izolowaną escynę są

obecne na polskim rynku. Tabletki lub kapsułki dawkuje się trzy razy dziennie po 40 mg lub dwa razy dziennie po 50 mg. Dzieciom zaleca się połowę tej dawki. Istnieje także escyna do podawania dożylnego oraz preparaty z escyną (kremy, maści, żele) do stosowania miejscowego.

Liście kasztanowca

Dużo rzadziej zbiera się liście kasztanowca. Należy je pozyskiwać w maju i czerwcu. Są one bogate w witaminę K 1, zawierają też flawonoidy, kumaryny i escynę. Zarówno liście, jak i kwiaty są wrażliwe na światło i dlatego należy je suszyć w cieniu i przewiewie. Liście kasztanowca mogą zwiększyć krzepliwość krwi w odróżnieniu od pozostałych surowców pozyskanych z tej rośliny.

Wyciągi z kasztanowca – interakcje z lekami

Nie zgłoszono do tej pory praktycznego wypadku interakcji, ale jako środek ostrożności podaje się, że wyciągi z surowców mogą: nasilać działanie neurotoksyczne antybiotyków aminoglikozydowych oraz doustnych leków przeciwzakrzepowych; hamować transport leku nasercowego digoksyny (tylko badanie in vitro). Ponadto zauważono, że wiązanie się escyny z białkami osocza jest osłabiane przez cefalosporyny.

Wyciągi z kasztanowca – przeciwwskazania

Saponiny obecne w wyciągach z kasztanowca w większych stężeniach mogą działać drażniąco na układ pokarmowy i uczulać skórę. Dlatego przeciwwskazaniem do ich stosowania jest: nadwrażliwość na substancję czynną (nie możemy tego przewidzieć); niewydolność nerek; skóra z uszkodzona i z ranami; skóra poddawana napromieniowaniu; w ciąży można stosować tylko pod kontrolą lekarza (ale nie w III trymestrze); nie rekomenduje się stosowania u osób poniżej 12. roku życia.

Działania niepożądane ekstraktów z kasztanowca

Zazwyczaj działania niepożądane są rzadkie i bardzo łagodne. Należy do nich reakcja uczuleniowa i łagodne zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Więcej nie znaczy lepiej, należy więc dbać o właściwe dawkowanie, ponieważ duże dawki mogą wywołać poważne efekty uboczne. Są to zaburzenia termoregulacji i porażenie mięśni oddechowych. Objawy przedawkowania to początkowo pieczenie w jamie ustnej, nudności, wymioty, bóle brzucha i biegunka. Dawki toksyczne mogą wywołać ośrodkowe zaburzenie termoregulacji, majaczenie, objawy depresji ośrodkowego układu nerwowego, porażenie mięśni oddechowych, duszność, kaszel i bezdech.

Przetwory z kasztanowca

1. Z jednej łyżki kwiatów kasztanowca możemy wykonać napar, zalewając je jedną szklanką wrzątku na 20 minut. Możemy go pić dwa razy dziennie.
2. Z jednej łyżki kory kasztanowca zalanej szklanką wody możemy sporządzić też odwar. Dobrze jest zalaną korę zostawić na 1–2 godziny namaczania, a następnie doprowadzić do wrzenia i pogotować 5–10 minut. Następnie odstawiamy na 10 minut i przecedzamy. Całość dzielimy na 2–3 porcje i popijamy w ciągu dnia.

Czytaj więcej:

1. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., *Fitoterapia i leki roślinne*. PZWL, Warszawa 2007.
2. Wojtak A., Zubilewicz T., *Właściwości β-escyny w obrzękach pourazowych i pooperacyjnych*. Praktyczna Ortopedia/Traumatologia 2018.
3. Karłowicz-Bodalska K., Rudkowska E., Han-Marek M.: *Leki naturalne o działaniu ochraniającym ściany naczyń krwionośnych*. Czytelnia Medyczna 2006, 1: 47-60.
4. Edwards S.E., da Costa Rocha I., Williamson E.M., Heinrich M.: *Fitofarmaceutyki – oparte na dowodach naukowych kompendium leczniczych produktów ziołowych*. PZWL, Warszawa 2022.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT