

# Jeżówka (echinacea) - właściwości, leki, dla dzieci

Preparaty zawierające wyciąg z jeżówki są często polecane w okresach obniżonej odporności i przebiegu infekcji wirusowych i bakteryjnych. Mimo, iż faktycznie *Echinacea* jest w tym aspekcie bardzo skutecznym środkiem, niewiele osób zna jej dokładne działanie na organizm. Czy można stosować ją profilaktycznie? Czy są przeciwwskazania do jej stosowania oraz czy można podawać ją dzieciom? Okazuje się, że odpowiedzi na te pytania nie są jednoznaczne.

## Jeżówka

*Echinacea* (jeżówka) to roślina pochodząca z Ameryki Północnej, uprawiana również na terenie Europy i Azji. Należy do rodziny *Asteraceae* i rzędu *Ostrowców (Asterales)*. Jeżówkę nazywa się również rotacznicą lub czesotą, a w lecznictwie wykorzystuje się głównie trzy gatunki: purpurową (*Echinacea purpurea*), wąskolistną (*Echinacea angustifolia*) i bladą (*Echinacea pallida*). Morfologicznie, jeżówki należą do bylin dorastających do około 1 m wysokości, posiadających jajowato-lancetowate liście z charakterystycznie uformowanymi brzegami. W budowie rośliny można wyróżnić takie elementy jak koszyczki kwiatowe oraz kwiaty rurkowe i językowe. **Jeżówkę wykorzystuje się jako surowiec do produkcji leków i suplementów, roślinę ozdobną i miododajną oraz składnik paszy dla zwierząt.**

W lecznictwie stosuje się głównie wyciągi alkoholowe, olejowe i wodne z korzenia i ziela jeżówki. Jej rosnąca nieprzerwanie popularność sprawia, że ekstrakt z *Echinacea* jest częstym składnikiem nowoczesnych preparatów ziołowych i suplementów diety. Wynika to głównie z korzystnych właściwości, które zawiera jeżówka [1].

## Właściwości jeżówki

Ziele jeżówki zasobne jest w różnego rodzaju składniki aktywne, m.in. kwas chlorogenowy oraz jego formę izomeryczną, flawonoidy (w tym kwercetyna, rutozyd, apigenina), olejki eteryczne, polisacharydy i alkaloidy pirolizydynowe. Korzeń zawiera zaś glikozyd fenolowy o nazwie echinakozyd, a także inulinę, glukozaminy, galaktozę, arabinozę i związki aminowe. **Bogactwo związków czynnych sprawia, iż *Echinacea* wykazuje działanie:**

- **immunostymulujące** – obecność w jeżówce związków takich jak polisacharydy i izobutyloamidy powoduje aktywację komórek układu odpornościowego, głównie poprzez wzrost liczby leukocytów T i NK oraz nasilenie fagocytozy makrofagów i granulocytów. To z kolei przyczynia się do zwiększenia odporności, zarówno miejscowej jak i uogólnionej;
- **przeciwbakteryjne** – zawarty w jeżówce echinakozyd, działa bakteriostatycznie, hamując rozwój gronkowców i paciorkowców;
- **przeciwvirusowe**, pomocne w przebiegu m.in. np. grypy, przeziębienia, opryszczki, odry, ospy, półpaśca, różyczki;
- **przeciwgrzybiczne** – także przeciw *Candida albicans*;
- **pomocne w walce z infekcjami** – jeżówka wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwvirusowe i przeciwgrzybiczne, zaś jako inhibitor

hialuronidazy utrudnia wnikanie drobnoustrojów patogennych do tkanek. Ponadto działa napotnie, przeciwgorączkowo i łagodnie przeciwbólowo, przez co pomaga organizmowi w walce z przeziębieniem. Jest również stosowana w leczeniu przewlekłych chorób układu oddechowego i moczowego;

- **przeciwzapalne** – związki odpowiedzialne za immunostymulujące właściwości jeżówki wpływają również na zahamowanie syntezy prostaglandyn i leukotrienów, a więc związków o właściwościach prozapalnych, w ten sposób ograniczając dalszy rozwój i podtrzymywanie stanu zapalnego w organizmie. Alkoholowe wyciągi z *Echinacea* hamują produkcję mediatorów takich jak TNF-alfa i NO, które indukują dalszą reakcję prozapalną;
- **poprawiające stan skóry** – hamując aktywność hialuronidazy, chroni struktury kolagenu, błon komórkowych oraz połączenia międzykomórkowe przed degradacją oraz pobudza chondroblasty, osteoblasty, fibroblasty do syntezy nowych włókien kolagenowych i elastynowych. Dzięki temu, przyspiesza też gojenie ran. Wymienione właściwości sprawiają, iż *Echinacea* wykorzystywana jest także w kosmetologii i dermatologii;
- **przeciwutleniające** – potencjał antyoksydacyjny jeżówki sprawia, iż chroni ona białka i kwasy nukleinowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe. Ma więc zdolność do zmniejszenia tzw. stresu oksydacyjnego w organizmie oraz zapobiega mutacjom komórek wynikającym z tego stanu;
- **polepszające procesy trawienia** – żółciopędne i żółciotwórcze działanie jeżówki oraz zdolność do pobudzania zwiększonego wydzielania soków trawiennych sprawiają, iż jeżówka wpływa na lepszą pracę układu trawiennego, optymalizując procesy trawienia.

Ważne **Mimo wielu zalet jeżówki, jej silne działanie immunostymulujące sprawia, iż nie może być stosowana w chorobach autoimmunologicznych**, gdyż mogłaby nasilać autoagresję na tkanki własnego organizmu oraz znosić działanie stosowanych w tej chorobie leków immunosupresyjnych, działających antagonistycznie. Preparatów z *Echinacea* nie powinno się również podawać osobom chorym na białaczkę i AIDS, kobietom ciężarnym oraz dzieciom poniżej 12 r.ż.

## Echinacea – syrop, krople, tabletki

Tradycyjnie w ziołolecznictwie stosuje się nalewki, maceraty, soki, maści i napary z ziela lub korzenia jeżówki. Ciągłe rozwijający się przemysł farmaceutyczny proponuje jednak nowoczesne i wygodne w użyciu preparaty z *Echinacea* – tabletki, kapsułki, krople, syropy, maści, żele na skórę i błony śluzowe.

Preparaty w formie płynnej oparte są zwykle na wyciągu glicerynowo-etanolowym z surowca, zaś forma kapsułek i tabletek zawiera suchy ekstrakt, sproszkowane ziele lub korzeń rośliny. Preparaty z jeżówki trzeba stosować regularnie i przez dłuższy czas, gdyż na efekty trzeba poczekać przynajmniej 3–4 tygodnie. Po miesięcznej kuracji zaleca się 14-dniową przerwę w przyjmowaniu *Echinacea* [1].

## Echinacea dla dzieci

Preparaty zawierające sok z jeżówki purpurowej mogą stosować dzieci powyżej 12. roku życia, zaś niektóre z dostępnych na rynku produktów (przeważnie w formie tabletek) w ogóle nie są przeznaczone do stosowania przez osoby poniżej 18 lat. Stosowanie *Echinacea* u dzieci poniżej 12. roku życia jest dopuszczalne pod warunkiem odpowiedniego zmniejszenia dawki substancji aktywnej, najlepiej w porozumieniu z pediatrą i jedynie w okresie obniżonej odporności lub w przebiegu infekcji, nie zaś

profilaktycznie i przez długi czas.

Główne działanie jeżówki dotyczy jej właściwości immunostymulujących, przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe wykorzystuje się również w profilaktyce i leczeniu chorób układu oddechowego. Preparaty na bazie jeżówki stosowane są powszechnie i z sukcesem w przebiegu przeziębień, zapaleniu oskrzeli, infekcjach górnych dróg oddechowych i dróg moczowych. Mimo, iż *Echinacea* jest niewątpliwie pomocnym środkiem w wymienionych stanach chorobowych, należy pamiętać, iż jest przeznaczona dla dorosłych i dzieci powyżej 12.r.ż., oraz nie powinny jej stosować osoby przyjmujące leki immunosupresyjne, chorzy na białaczkę i AIDS. Co więcej, nie może być stosowana profilaktycznie, gdyż zacznie wykazywać działanie tłumiące odporność.

[Kup produkty na bazie echinacei z rabatem 3% już teraz !](#)

(wpisz **bonavita** w polu „kod specjalny” w koszyku)

Literatura:

[1] Różański H. *Naturalne substancje immunostymulujące*. Dostęp online : <http://www.rozanski.ch/immunolog.html>

[2] Baraniak J., Kania M. *Surowce roślinne i inne wybrane składniki preparatów prozdrowotnych, przeznaczone do stosowania u dzieci*. Postępy Fitoterapii 1/2014, s.48-53

[3] Kumar K.M., Ramaiah S. *Pharmacological importance of Echinacea purpurea*. International Journal of Pharma and Bio Sciences, Vol 2/ Issue 4/ Oct-Dec 2011, s. 304-311

Author: Sonia Walla

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/jezowka-echinacea-wlasciwosci-leki-dla-dzieci>

**BonaVita.pl** 