

# O ziołach w nietrzymaniu moczu

dr n. med. Leszek Marek Krześniak

**N**iezależnie od przyczyny nietrzymania moczu zdarza się, że stanom tym towarzyszą bardzo długo utrzymujące się lub często nawracające infekcje dróg moczowych. Działanie antybiotyków i innych substancji przeciwbakteryjnych wyczerpuje się, bowiem drobnoustroje nabywają odporności na stosowane leki.

W takich sytuacjach niezwykle przydatne są zioła i inne preparaty zawierające w swoim składzie wyciągi roślinne, które zastosowane często razem z lekami dezynfekującymi drogi moczowe wzmagają siłę ich działania i przeciwdziałają wytwarzaniu lekooporności u drobnoustrojów. W przypadku infekcji dróg moczowych bakteriami, które są już odporne na większość antybiotyków, wyciągi roślinne mogą być jedynymi środkami, które znoszą objawy zakażeń, przeciwdziałają tworzeniu się złągów w drogach moczowych.

Nie bez znaczenia jest korzystny wpływ wielu roślin na stan ogólnej i miejscowej odporności. Zresztą przewlekłe i nawracające infekcje, także dróg moczowych, są najlepszym dowodem osłabienia mechanizmów odporności organizmu.

Rośliny wykorzystywane do zwalczania zakażeń dróg moczowych znane są od wieków. W okresie burzliwego rozwoju chemii farmaceutycznej poszły trochę w zapomnienie. Ale kiedy problem lekooporności zaczął narastać coraz więcej lekarzy i pacjentów interesuje się właściwościami ziół.

Wśród najważniejszych roślin wykorzystywanych w leczeniu zakażeń dróg moczowych wymienić trzeba następujące: skrzyp polny, pokrzywę, perz, pietruszkę, jesion, żurawinę, wilżynę, taminę, bez czarny, wrzos, borówkę brusznicę, mącznicę, brzozę, porzeczkę czarną, poziomkę, czarnuszkę, robinie akacjową, fasolę indyjską, jałowiec, rdest ptasi, fiołek trójbarwny, lebidkę, nawłoc, bylicę pospolitą, ostrożeń warzywny, połonicznik, kukurydź i wiele innych.

## Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Ziele skrzypu zawiera saponiny, flawonole, rozpuszczalne w wodzie związki krzemu, alkaloidy, kwasy organiczne i garbniki. Napary i odwary ziele skrzypu są polecane w przypadku zakażeń dróg moczowych oraz w kamicy moczowej. Działają moczopędnie i dezynfekująco na drogi moczowe, a w związku z zawartością krzemionki przeciwdziałają tworzeniu się złągów w drogach moczowych. Skrzyp jest zalecany zwłaszcza osobom w wieku podeszłym



i osobom z obniżoną odpornością. Odwar z ziele przygotowuje się przez zalanie 2-3 łyżek 2 szklankami wody. Wypija się go w 2-3 porcjach w ciągu dnia. Napary najłatwiej przygotowywać wrzucając torebkę ziół do szklanki wrzątku i pozostawienie pod przykryciem na 10-15 min. Ziele skrzypu wchodzi skład wielu mieszanek ziołowych przygotowywanych przez przemysł zielarski o takich nazwach, jak: Reumosan, Cardiosan, Urosan, Pulmosan.

## Rdest ptasi (*Polygonum aviculare*)



Ziele rdestu ptasiego zawiera flawonoidy, fenolokwasy, garbniki i kwas krzemowy. Odwary z ziele mają właściwości moczopędne i są polecane w przewlekłych stanach zapalnych dróg moczowych. Są także pomocne w skazie moczanowej i przeciwdziałają tworzeniu się kamieni w drogach moczowych zbudowanych z kwasu moczowego. Ziele to jest także pomocne w przypadku schorzeń przewodu pokarmowego takich jak nieżyty, biegunki, nadżerki błony śluzowej żołądka.

Ziele rdestu ptasiego wchodzi w skład mieszanek o nazwach: Reumosan, Sklerosan, Pulmosan, Vagosan. Odwary przygotowuje się przez zalanie 1-2 łyżek ziele i gotowanie przez 5-10 minut. Po ostygnięciu należy pić po 1/2-1/3 szklanki 2-3 razy dziennie.

## Mącznica lekarska (*Uva ursi*)

Liść mącznicy lekarskiej zawiera glikozydy fenolowe, flawonoidy, harbniki hydrolizujące, kwasy polifenolowe. Odwary z liści mącznicy mają właściwości przeciwbakteryjne i dlatego



stosuje się je w zakażeniach dróg moczowych, ponadto wykazują właściwości moczopędne i korzystnie działają w przypadku kamicy moczowej.

Odwar z liści przygotowuje się przez zalanie 1 łyżki liści 1,5 szklanki wrzątku i gotowanie przez 5 minut. Po ostygnięciu i precedzeniu należy go pić po 1/4 - 1/3 szklanki 2/3 razy dziennie. Przy nasilonych dolegliwościach po 1-3 łyżki co 2-3 godziny.

## Wrzos (*Calluna vulgaris*)



W leczeniu zakażeń dróg moczowych wykorzystuje się kwiaty wrzosu, które zawierają dużo bo aż 7% garbników, arbutynę, flawonoidy, olejek eteryczny, kwasy organiczne, związek goryczowy, sole mineralne i dość dużo krzemionki. Napary z kwiatów wrzosu są polecane w stanach zapalnych pęcherza, w przypadkach obecności bakterii w moczu (co mogą potwierdzić posiewy moczu).

Napary takie przygotowuje się przez zalanie 1 lub 1,5 łyżki wysuszonych kwiatów wrzosu 2 szklankami wrzątku i odstawienie pod przykryciem na 10-15 minut. Po ostygnięciu i precedzeniu należy pić po 1/3-1/2 szklanki naparu po posiłkach, jeśli chcemy uzyskać efekt moczopędny i dezynfekujący drogi moczowe. Napary z kwiatów wrzosu korzystnie działają na przewod pokarmowy, zwiększają apetyt, mogą być polecane w niezbyt nasilonych biegunkach. W takich przypadkach należy je pić 30 minut przed jedzeniem.

Napary takie przygotowuje się przez zalanie 1 lub 1,5 łyżki wysuszonych kwiatów wrzosu 2 szklankami wrzątku i odstawienie pod przykryciem na 10-15 minut. Po ostygnięciu i precedzeniu należy pić po 1/3-1/2 szklanki naparu po posiłkach, jeśli chcemy uzyskać efekt moczopędny i dezynfekujący drogi moczowe. Napary z kwiatów wrzosu korzystnie działają na przewod pokarmowy, zwiększają apetyt, mogą być polecane w niezbyt nasilonych biegunkach. W takich przypadkach należy je pić 30 minut przed jedzeniem.

## Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

W leczeniu schorzeń układu moczowego mają znaczenie przede wszystkim korzenie pokrzywy, które zawierają garbniki, kwasy organiczne, krzemiany, fitosterole, śluz i sole wapnia. Związki zawarte w korzeniach pokrzywy działają moczopędnie i są zalecane w przypadku skazy moczanowej (dny) oraz kamicy moczanowej. Zapobiegają też przerostowi prostaty i przynoszą ulgę u osób cierpiących na schorzenia gruczołu krokowego.

Odwary z korzeni przygotowuje się przez zalanie 1 łyżki korzeni 1,5 szklanki wrzątku i gotowanie na wolnym ogniu przez ok. 10 minut. Po wystudzeniu i precedzeniu należy pić w 2-3 porcjach w ciągu dnia.



foto: autor