Świerk pospolity to jedno z najczęściej spotykanych drzew iglastych w Europie. Choć wiele osób kojarzy go głównie z bożonarodzeniową choinką, w rzeczywistości kryje w sobie znacznie więcej – jest prawdziwą kopalnią naturalnych składników, które od wieków wykorzystywano w celach leczniczych. Współczesna nauka w dużej mierze potwierdza to, co wiedzieli już nasi przodkowie.

świerk pospolity fot. Artur Pawlak Pixabay

Co kryje się w świerku?

W różnych częściach świerku znajdują się cenne substancje o działaniu zdrowotnym: • żywica – dawniej wykorzystywana m.in. do plastrów i maści, • olejek eteryczny z igieł – stosowany dziś w perfumerii, inhalacjach i syropach na kaszel, • młode pędy – z których robi się napary i syropy.

Kora świerkowa zawiera również sporo garbników, które mają właściwości ściągające i antybakteryjne.

Dlaczego świerk pomaga przy przeziębieniu?

Od pokoleń napary z młodych pędów świerku stosowano na kaszel i katar. Nie bez powodu – olejki eteryczne mają działanie: • odkażające, • przeciwzapalne, • ułatwiające odkrztuszanie.

Z tego powodu świerk pojawia się w składzie syropów na kaszel, pastylek do gardła i mieszanek inhalacyjnych. Pomaga oczyścić drogi oddechowe i złagodzić podrażnienia.

Co potwierdza nauka?

Jedno z badań klinicznych wykazało, że maść na bazie żywicy świerkowej skuteczniej leczyła odleżyny niż standardowy preparat oparty na polimerze celulozy. Wyniki były lepsze zarówno w ranach płytkich, jak i głębokich, zakażonych i niezakażonych.

W laboratoriach potwierdzono także: • silne działanie przeciwgrzybicze wobec dermatofitów, • działanie przeciwbakteryjne – zarówno na bakterie Gram-dodatnie, jak i Gram-ujemne, • aktywność wobec drożdżaków Candida albicans.

Nic dziwnego, że żywica i olejek świerkowy są częstym składnikiem maści na skórę.

Kiedy trzeba uważać?

Choć świerk jest ogólnie bezpieczny, istnieją pewne przeciwwskazania. Lepiej unikać jego stosowania, jeśli: • masz astmę lub przewlekłe choroby płuc, • cierpisz na chorobę Parkinsona, • jesteś w ciąży lub karmisz piersią, • stosujesz diuretyki (leki moczopędne), • masz skłonność do alergii na olejki iglaste, • jesteś dzieckiem poniżej 12 roku życia.

Najczęstsze skutki uboczne to delikatne reakcje skórne, które pojawiają się rzadko.

Świerk w medycynie ludowej – co robiono dawniej?

W dawnych czasach świerk był jednym z najważniejszych „domowych lekarzy". Wykorzystywano właściwie wszystko: • igły – na napary działające odkażająco i wzmacniająco, • szyszki – do nalewek i płukanek na gardło, • żywicę – jako naturalną maść na czyraki oraz… gumę do żucia poprawiającą higienę jamy ustnej, • gałązki – do kąpieli przeciwbólowych na stawy i rwę kulszową.

Wierzono też, że zapach świerku wpływa na dobre samopoczucie i poprawia witalność. Dziś wiemy, że to zasługa fitoncydów – lotnych związków, które działają bakteriobójczo i oczyszczają powietrze. Naturalne odkażanie powietrza i domowa pielęgnacja. Postawienie w pokoju naręcza świeżych gałązek świerkowych lub zalanie ich gorącą wodą pozwala naturalnie oczyścić powietrze. To sposób znany od dawna, a dziś wracający do łask, zwłaszcza zimą. Żywica świerkowa może służyć również jako naturalna „guma" odświeżająca oddech. Do przygotowania prostego płynu do płukania jamy ustnej wystarczy woda z jedną kroplą olejku eterycznego.

Autor: Katarzyna Krupińska

Katarzyna Krupińska: Świerk pospolity – naturalna apteczka prosto z lasu

Katarzyna Krupińska – specjalistka w zakresie technologii żywności, dietetyki i psychodietetyki, zielarka-fitoterapeutka. Doktorantka w Szkole Doktorskiej Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, gdzie realizuje projekt dotyczący optymalizacji wytwarzania i pakowania innowacyjnych produktów żywnościowych dla osób starszych. Łączy wiedzę inżynierską, dietetyczną i fitoterapeutyczną, prowadząc działalność doradczą, edukacyjną oraz badawczą. Autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych, prelegentka konferencji oraz wydarzeń edukacyjnych, a także prowadząca prywatną praktykę „Ziołowa Dietetyczka”. Specjalista roku 2019 według magazynu Focus Zdrowie i Życie.