

**Płucnica islandzka - porost islandzki - *Lichen islandicus*
seu *Cetraria islandica* (L.) Acharius (Parmeliaceae)**

Opis botaniczny

Płucnica islandzka to pewny i silny w działaniu surowiec zielarski, niegdyś popularny, obecnie wycofany z Farmakopei Polskiej VI.

Porost islandzki, czyli płucnica islandzka należy do plechowców, czyli do roślin niższych, których ciało nie jest zróżnicowane na wyspecjalizowane organy, typowe dla roślin wyższych. Ta piękna roślina zielarska należy do gromady *Lichenophyta* (*Lichenes*) i rośnie stosunkowo często w suchych borach iglastych w górach i na niżu. Porasta ziemię, pnie drzew, skały i głazy. Bardzo pospolicie występuje w krajach północy. W Polsce jest pod częściową ochroną. Porosty są to złożone symbiotyczne organizmy. Plecha porostów składa się z dwóch organizmów: grzyba i glonu, które ze sobą współżyją pod względem fizjologicznym (grzyb dostarcza glonom wody z solami mineralnymi i stanowi zewnętrzną ochronną otoczkę, a glon przeprowadza proces fotosyntezy w wyniku, której powstają głównie cukry i tłuszczowce). Często do plechy porostów dołączają się bakterie azotowe wiążące wolny azot z powietrza, dzięki czemu roślina wytwarza substancje azotowe białkowe i niebiałkowe. Porosty rozmnażają się wegetatywnie przy pomocy soredium (soredia = urwistki) i isydium (izydia). Oba odłamki plechy zawierają obydwie organizmy.

Interesująca nas płucnica islandzka ma plechę brązową lub brązowzieloną (zależenie od wilgotności panującej w środowisku życia rośliny), silnie rozgałęzioną, dichotomicznie powycinaną, spłaszczoną, liścłokształtą, brzegiem nierównomiernie ząbkowaną i o brzegach podwiniętych do wewnątrz, środkowa część plechy przytwierdza się do podłoża dolną powierzchnią, specjalnymi nitkami grzyba - chwytnikami (ryzoidy). Ciało płucnicy jest poplamione na czerwonawo i biało. Jako ciekawostkę podaję, że porosty mają zdolność wytwarzania zarodników w apothekach czyli w miseczkach (produkuje je część grzybowa).



Płucnica islandzka

źródło obrazka: <http://kmubserv.tg.fh-giessen.de/>

Surowiec

Surowcem jest cała plecha porostu - *Thallus Lichenes islandici sive Thallus Cetrariae islandicae*. *Lichen islandicus* (FP II, III, IV i USL) można kupić w aptekach i w sklepach zielarskich. Plechę (*Thallus*) zbiera się cały rok ze stanu naturalnego w dni suche, po czym suszy w temp. do 60° C i przechowuje w światłoszczelnych opakowaniach.

Skład chemiczny

Jedną z pierwszych substancji czynnych płucnicy zidentyfikowanych chemicznie była cetraryna /cetrarine) C₁₈H₁₆O₈, zwana również kwasem cetrarowym /cetraric acid/ (gorzki smak, biała krystaliczna substancja) – 2%.

W pierwszej połowie XIX wieku wyizolowano również z surowca kwas lichenostearowy = lichenostearic acid (C₁₄H₃₄O₃), kwas fumarowy (lichenowy kwas, kwas porostowy) – 1%, kwas szczawiowy i winowy. Ustalono również że plecha płucnicy islandzkiej zawiera 70% licheniny i izolicheniny. Lichenina stanowi 50%, a izolichenina 10-16% frakcji śluzowo-węglowodanowej płucnicy.

Porosty zawierają głównie węglowodany - polisacharydy, rzadziej monosacharydy. W dużych ilościach występuje lichenina i izolichenina - substancja pokrewna celulozie, rozpuszczalna w gorącej wodzie i łatwo ulegająca hydrolizie na glukozę; ponadto zawiera: hemicelulozy, kwas krzemowy, kwasy lichenowe - do 5% (kw. usninowy, kw. funiaroproto-cetrarowy, proto-liche-stearowy, kw. fizodowy i in.), śluzu, barwniki, sole mineralne (jod, miedź, krzem i in.).

Działanie, zastosowanie i dawkowanie

Porost islandzki działa przede wszystkim powlekająco (osłaniająco), przeciwkaszlowo, wykrztuśnie, przeciwzapalnie, antybiotycznie (przeciwbakteryjnie), przeciwgruźliczo, przeciwnowotworowo, wzmacniająco, przeciwwymiotnie, przeciwpotnie, uspokajająco, odtruwająco; reguluje wypróżnienia i przemianę materii, zwiększa produkcję i wydzielanie śliny, soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego. Silnie stymuluje czynności sekrecyjno-absorpcyjne układu pokarmowego. Hamuje wydzielanie łoju i potu. Warto dodać, że w małych dawkach wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego, natomiast w dużych – hamuje wydzielanie soku żołądkowego i powstrzymuje oddziaływanie kwasu solnego na śluzówkę żołądka. W dużych dawkach płucnica hamuje także wymioty i znosi objawy choroby morskiej. Dawniej stosowana była w leczeniu choroby wrzodowej i nadkwaśności żołądka (duże dawki). Znaczenie miały tutaj właściwości gojące, powlekające, przeciwzapalne i osłaniające oraz przeciwbakteryjne składników płucnicy islandzkiej.

Maceraty i napary z płucnicy są bardzo wartościowymi preparatami do celów kosmetycznych. Posiadają bowiem właściwości odtruwające, oczyszczające, nawilżające, osłaniające, antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwłuszczycowe (*Antipsoriatica*) i przeciwtrądzikowe (*Antiaceutica*). Regularnie stosowane hamują nadmierne wydzielanie łoju. Mogą być również wykorzystane do leczenia zniszczonych włosów (płukanki).

Napar z płucnicy jest dobrym środkiem do leczenia podrażnienia i przemęczenia oczu, zapalenia spojówek i powiek, nadmiernego łzawienia i cieni pod oczami (w ostatnim przypadku polecam połączyć płucnicę z sokiem z pietruszki lub selera – 2 części naparu z płucnicy + 0,5 części soku lub maceratu z pietruszki lub selera; okłady 30 minutowe).

Wskazania w fitoterapii naukowej: stany zapalne i infekcje układu oddechowego, stany zapalne skóry i oczu, choroba wrzodowa, stany zapalne i nieżyt przewodu pokarmowego, zapalenie odbytu.

Wskazania w fitoterapii ludowej: kaszel różnego pochodzenia, stany zapalne i zakaźniowe układu oddechowego, chrypka, nowotwór, przeziębienie, choroby zakaźne, schorzenia skórne, choroby alergiczne objawiające się nieżytem dróg oddechowych, zaburzenia trawienia, kamica żółciowa i moczowa, zastoje żółci, niestrawność, stany zapalne przewodu pokarmowego, zaparcia, choroba wrzodowa, zaburzenia miesiączkowania i przemiany materii, choroby hormonalne, upławy, wole endemiczne, choroby wątroby i trzustki, choroby włosów, zatrucia, nadmierna potliwość, brak apetytu, miażdżycy, wiek podeszły i choroby z nim związane, po zawale serca, pęknięcie i przepuszczalność naczyń krwionośnych błon śluzowych, kuracja odmładzająca, choroby oczu, zapalenie przydatków i jąder (okłady, kąpiele, doustnie), żylaki kończyn, hemoroidy (lewatywy), choroby nerek i dróg moczowych.

Zewnętrznie (przemywanie, okłady, maseczki, nasiadówki, płukanki):

choroby kobiece (stany zapalne, świąd, upławy), trądziki, ropnie, łuszczyca, zmiany troficzne, wypadanie włosów, łamliwość i rozdawianie się włosów, łojotok, łojotokowe zapalenie skóry, owrzodzenia, rany, oparzenia, liszaje, stany zapalne i infekcje gałki ocznej oraz powiek, zmęczenie, pieczenie, łzawienie i opuchnięcie oczu (+ preparat mineralno-witaminowy i jednocześnie picie naparu!).

Napar - *Infusum*: 2 łyżki plechy zalać 1 szkl. wrzącej wody; odstawić na 30 min. i przecedzić. Pić 4-6 razy dz. po 50 ml (zasada często i mało); dzieci ważące: 5-6 kg - 4 ml, 7-8 kg - 5-5,7 ml, 9-10 kg - 6-7 ml, 15-20 kg - 10,7-14 ml, 25-30 kg - 17,3-21 ml, 35-40 kg - 25-27,8 ml, 45-90 kg - 32-36 ml, 4-6 razy dz.

Odwar - *Decoctum*: 2 łyżki plechy zalać 1 szkl. wody; gotować 15 minut; przecedzić. Pić jak napar.

Macerat - *Maceratio*: 2 łyżki rozdrobnionej płucnicy zalać 1 szklanką ciepłej przegotowanej wody; odstawić na 5 godzin; przecedzić. Stosować zewnętrznie lub doustnie.

Nalewka porostowa - *Tinctura Cetrariae*: pół szkl. plechy zalać 300 ml wódki lub wina; wytrawiać 14 dni; przefiltrować. Zażywać 4-6 razy dz. po pół łyżeczki lub 3-4 razy dz. po 5-10 ml. Przeznaczona jest również do przemywania skóry. Dzieciom podawać w mleku z miodem lub w herbacie tymiankowej albo lebidkowej.

Nalewka klasyczna z płucnicy: 1 część surowca zalać 5 częściami alkoholu 70%, odstawić na 7 dni, przefiltrować.

Ekstrakt płucnicowy - *Extractum Cetrariae*: pół szkl. plechy zalać 150 ml alkoholu 40-70%; wytrawiać 10 dni; przefiltrować. Zażywać 4 razy dz. po pół łyżeczki.

Do leczenia schorzeń skórnych stosować nalewkę, ekstrakt lub odwar z płucnicy. Doskonale jest także olej porostowy: pół szkl. plechy płucnicy (uwaga! surowiec zwilżyć najpierw alkoholem 40-70%, a dopiero potem ekstrahować olejem) zalać 150 oleju słonecznikowego lub sojowego o temp. 60° C; wytrawiać 7 dni; przefiltrować. Używać go do przemywania, masażo-wcierania, maseczek olejowych, kąpiei olejowych na zniszczone włosy oraz do okładów i lewatyw (stany zapalne jelit i odbytu, hemoroidy, parcie na kał, zaparcia).

Rp. Porost islandzki - 1 łyżka

Plecha morszczynu - 1 łyżka

Kłące lub ziele kokoryczki - 1 łyżka

Ziele przytulii - 1 łyżka

Wymieszać. 2 łyżki mieszanki zalać 1 szkl. wody; zagotować i odstawić na 30 minut; precedzić. Pić 4 razy dz. po 50 ml. Stosować przez conajmniej 25 dni, potem przerwa 14-dniowa i kurację powtórzyć.

Wskazania: choroba Basedowa, wole endemiczne, zaburzenia przemiany materii, nadciśnienie, pęknięcie naczyń krwionośnych, zaburzenia hormonalne, zapalenie przydatków, stany zapalne jąder, zaparcia. Lek silny!

Rp. Porost islandzki - 1 łyżka

Ziele hyzopu - 1 łyżka

Liść szalwii - 1 łyżka

Ziele glistnika - 1 łyżka

Wymieszać. 2 łyżki mieszanki zalać 2 szkl. wrzącej wody: odstawić na 20 minut; precedzić. Pić 4 razy dz. po 100 ml. Stosować przez conajmniej 30 dni, potem zastosować przerwanie leczenia na 2 tygodnie i tak powtarzać.

Wskazania: nadmierna potliwość, choroby alergiczne, nieżyt układu oddechowego, bóle brzucha, wątroby i trzustki, skurcze żołądka i jelit, kamica żółciowa, zaburzenia trawienia, trądzik odwrócony *acne inversa*.

Rp. Plecha morszczynu - 1 łyżka

Porost islandzki - 4 łyżki

Korzeń żywokostu - 3 łyżki

Wymieszać. Zalać 2 szkl. wody; gotować 15 minut; nie uzupełniać brakującej ilości wody!; precedzić. Do wywaru wsypać pół łyżeczki żelatyny spożywczej, i podgrzewając mieszać aż do jej całkowitego rozpuszczenia. W osobnym garnczku zagotować miód w ilości 100 ml z połową łyżeczki gliceryny i połową łyżeczki żelatyny (mieszać na gorącą aż do jej rozpuszczenia). Oba płyny wymieszać. Na końcu dodać 1 łyżkę nalewki tymiankowej lub 2 łyżki nalewki lebiodkowej oraz 50 ml wina czerwonego lub białego, wymieszać. Przechowywać w chłodnym miejscu (w lodówce). Zażywać 4 razy dz. po 1 łyżce.

Wskazania: kaszel, stany zapalne i zakaźniowe układu oddechowego, przeziębienie, choroby zakaźne, osłabienie, zaburzenia przemiany materii, choroba wrzodowa, zaparcia.

Dokument i receptury chronione prawami autorskimi

LNB Poland

Poznań 2005