

Z APTECZKI NATURY



BORÓWKA CZERNICA W SUPLEMENTACJI WZROKU.

Rola borówki czernicy w suplementacji wzroku. Sztuczne oświetlenie, monitory komputerów i telewizorów stanowią ważną część osiągnięć naszej cywilizacji, wydłużając czas efektywnej pracy oraz dostarczając nam zabawy i rozrywki. Jednocześnie rozpowszechnienie zdobyczy techniki idzie w parze ze wzrostem występowania różnych chorób cywilizacyjnych, w tym chorób narządu wzroku jak zmęczenie oka, nieostre widzenie przedmiotów dalekich, osłabienie siły wzroku, zaburzenia widzenia w ciemności. Używanie sztucznego oświetlenia, a także wielogodzinne narażenie na promieniowanie monitorów, sprzyja powstawaniu zmian degeneracyjnych w obrębie gałki ocznej. W odpowiedzi na stale pogarszający się stan wzroku pacjentów krajów wysoko uprzemysłowionych wprowadzono na rynek wiele preparatów usprawniających proces widzenia. Spośród surowców roślinnych największe zainteresowanie budzi obecnie borówka czernica (*Vaccinium myrtillus*) z rodziny Wrzosowatych (*Ericaceae*). Została ona przebadana pod kątem składu chemicznego oraz właściwości biologicznych i wydaje się być obiecującym preparatem stosowanym w profilaktyce i leczeniu wad wzroku.

Do dzisiejszych zastosowań przetworów borówki czernicy, oprócz profilaktyki różnych zaburzeń widzenia jak zaćma, retinopatia cukrzycowa (uszkodzenie naczyń krwionośnych siatkówki oka pojawiające się w przebiegu cukrzycy) i jaskra, należy też leczenie wybroczyn, hemoroidów i żylaków. Tradycyjnie używa się również wywaru z owocu borówki w leczeniu biegunki oraz naparu z liści w leczeniu infekcji dróg moczowych. Składniki czynne hamują

przepuszczalność błon śluzowych, zmniejszają wydalanie ze stolcem wody, niszczą w przewodzie pokarmowym wiele rodzajów bakterii chorobotwórczych. Mają także działanie przeciwzapalne i przeciwkrwotoczne.

Borówka czernica ze względu na swe właściwości znana była i stosowana od dawna w Europie. Była używana w medycynie w leczeniu gorączki i kaszlu, kamieni nerkowych i infekcji układu moczowego, zaburzeń pracy przewodu pokarmowego i wątroby, hemoroidów oraz infekcji skóry i błon śluzowych. Owoce borówki stosowano także w leczeniu różnych zaburzeń wzroku jak krótkowzroczność, zaćma i upośledzone widzenie nocne. Zwiększone zainteresowanie właściwościami borówki czernicy przypada na okres II Wojny Światowej kiedy to brytyjscy lotnicy spożywali dżem z borówki twierdząc, że polepsza ich zdolność widzenia, zwłaszcza podczas wykonywania nocnych lotów [1]. Zawarte w borówce czernicy antocyjaniny (związki chemiczne, pochodne węglowodanów) wpływają korzystnie na narząd wzroku na kilka sposobów. Poprawiają widzenie w nocy poprzez zwiększenie syntezy barwników siatkówki i polepszenie mikrokrążenia, hamują powstawanie zwyrodnienia plamki żółtej i retinopatii cukrzycowej, a także zapobiegają powstawaniu retinopatii barwnikowej (odkładanie się barwnika w siatkówce oka), zaćmy i jaskry. [2]

Bibliografia:

[1] Kemper, K. J.: *The Longwood Herbal Task Force*, 1999

[2] Maher, P., Hanneken, A.: *Exp. Eye Res.*, 86, 366-374, 2008



AUTOR
mgr farmacji Monika Kosek

Apteka Krynicka ul. Krynicka 7/9 Wrocław