



## POLJSKA PRESLICA

*Equisetum arvense* L., Equisetaceae

napisao: dr.sc. Stribor Marković

[www.centarcedrus.hr](http://www.centarcedrus.hr) [www.centarcedrus.com](http://www.centarcedrus.com)

### Botanički podaci



Poljska preslica pripada vrlo staroj, ali evolucijski slijepoj grani papratnjača. Ona je trajna zeljasta biljka s podzemnim puzećim podankom iz kojeg u proljeće niču smeđe do žute, 10-20 cm visoke fertilne (plodne) stabljike koje na vrhu nose sporangije združene u strobilus. Nakon njih, krajem proljeća niču zelene sterilne stabljike. One u pršljenima nose nekoliko bočnih ogranaka, također člankovite građe. Listovi, i stabljike i bočnih ogranaka, vrlo su mali i neupadljivi, srasli u rukavce koji izrastaju iz koljenca. Sterilna biljka je usko piramidalna i visoka do 50 cm. Poljska preslica proširena je po Europi, Sjevernoj Americi i Aziji. Čvrstoću biljci daju kristali silicijevog dioksida, kojeg u ukupnoj masi osušene biljke ima 5-10%.

### Dijelovi biljke koji se koriste

U medicini se koristi zeleni, sterilni oblik biljke, dok se smeđi, fertilni oblik ne koristi. Ljekovit je cijeli nadzemni dio (zelen) biljke.

## ***Kemijski sastav***

Kao što je već rečeno, biljka sadrži oko 10% silicija, a 2/3 tog silicija je silicijeva kiselina. Ostali spojevi su razni silikati koji su topivi u vodi. Flavonoidi su jedni od aktivnih spojeva u biljci, a europski oblici uglavnom sadrže spojeve kvercetina, dok azijski sadrže spojeve luteolina. Od drugih spojeva, karakteristični su derivati kavene kiseline, te neuobičajene kiseline poput ekvizetolične kiseline. Zanimljivo, biljka sadrži vrlo malene količine alkaloida *nikotina*, karakterističnog inače za duhan.

## ***Indikacije***

Biljka je u službenoj kliničkoj fitoterapiji odobrena za urinarne tegobe, kod upala mokraćnih puteva, poput upale mokraćnog mjehura, te kao pomoćna terapija manjih kamenaca bubrega i mokraćnog mjehura. Blago diuretičko djelovanje opravdalo je i korištenje ove biljke kod edema (oteknuća) nogu. Smatra su da su za taj učinak najodgovorniji flavonoidi i derivati kavene i hidroksicimetne kiseline. Stoga poljska preslica ulazi u mnogobrojne čajne smjese koje se koriste kod tegoba s mokraćnim sustavom, zajedno s medvjerkom, listom breze i zlatnicom.

Osim ovog službeno odobrenog korištenja, biljka se nekoć tradicionalno koristila, zajedno s plućnjakom, za liječenje tuberkuloze. Korištenje ove biljke u tuberkulozi bazirano je na starom vjerovanju kako silicijevi spojevi pogoduju aktivnosti imunološkog sustava pluća. Danas se smatra kako je takva upotreba zastarjela i nije utemeljena u znanosti.

Kao *remineralizacijska* biljka našla je svoje mjesto u modernoj fitoterapiji kod tegoba kao što je osteoporoza. Premda za tu indikaciju nije klinički odobrena, njena upotreba se pokazala blagotvornom kod te bolesti modernog doba. Za potpuni učinak kombinira se s biljkama bogatim kalcijem (sjemenke sezama, rogač) tijekom dužeg vremena (nekoliko mjeseci terapije). No, za tretman osteoporoze preferiraju se pripravci biljke koji imaju najveću moguću razinu u vodi topivih silicijevih spojeva, kao što je SIPPF ekstrakt.

Zanimljivo, poljska preslica našla je i svoje mjesto u «kozmetici iznutra», te se njeni pripravci koriste kod krhke kose, zrele i stanjene kože te lomljivih noktiju. U tu svrhu često se kombinira s pripravcima lista koprive. Kadšto se vodeni pripravci preslice

koriste kao oblozi za njegu kože i zacijeljivanje manjih rana, premda je danas takva upotreba preslice u nas gotovo potpuno zaboravljena.

### ***Način primjene i doze.***

#### Vodeni pripravci

Premda se većina «čajeva» zelenih dijelova biljaka spravlja kao infuz, odnosno potapanjem bilnog materijala kipućom vodom, od poljske preslice *spravlja se isključivo dekott*, odnosno pripravak dobiven kuhanjem u vodi. Razlog tome leži u silicijem bogatoj strukturi biljnog materijala, koji se otapaju u vodi tek kuhanjem.

2-4 grama droge kuha se pet minuta u 250 mL ključale vode, a potom se makne s vatre i ostavi stajati još 10-15 minuta. Procijedi se i doza popije uvijek svježa i topla, između obroka. Takva doza spravlja se tri puta dnevno. To znači da dnevna doza iznosi 6-12 grama biljke na dan.

Prema nekim autorima, može se spravljeti *macerat* biljke u mlakoj vodi. 8 grama biljke ostavi se stajati u 6-8 dcl mlake vode preko noći (10-12 sati). Takva otopina se procijedi i razdijeli u tri manje doze koje se uzimaju između obroka.

Tinkura se spravlja u visokopostotnom etanolu, obično 70%. 2 mL takve tinutre uzima se tri puta dnevno u 1-2 dcl vode.

Suhi ekstrakti budu normirani na količinu biljke iz koje se dobiva suhi ekstrakt. Primjerice, na zapadnoeuropskom tržištu postoje kapsule s 250 mg suhog ekstrakta dobivenog sušenjem tinkture biljke. Kod nas ovakvi pripravci nisu uobičajeni.

SIPF ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja) koji se nalazi na tržištu jedan je od najboljih pripravka zbog visoke razine silicijevih spojeva i flavonoida. Uzima se u dozi od 3 mL u 100-200 mL vode, dva do tri puta dnevno.

Terapija kod urinarnih tegoba traje u prosjeku 2-3 tjedna, neovisno o poboljšanju stanja. Poljska preslica je biljka pogodna za poticanje oporavka mokraćnog sustava od infekcija, i to nakon kraće upotrebe medvjeteke o kojoj sam već pisao u jednom od prethodnih članaka.

Terapija drugih bolesti kao što je osteoporoza traje više mjeseci, nakon koje se napravi pauza od nekoliko tjedana. Prije terapije obavezno se konzultirajte s fitoaromaterapeutom i liječnikom.

### ***Kontraindikacije i nuspojave***

Puno je strahova vezano uz upotrebu poljske preslice. Neki autori izriču veliki strah zbog mogućeg iritativnog djelovanja na bubrege, a neki navode kako poljska preslica izaziva manjak nekih vitamina B kompleksa.

Moderna klinička fitoterapija smatra poljsku preslicu posve sigurnom biljkom. Kao i svaka druga biljka koja djeluje diuretički, ne smije se koristiti kod glomerulonefritisa i težih oštećenja bubrega. Najvjerojatnije je pogoršanje stanja tijekom uzimanja poljske preslice u takvim bolestima nagnalo, sasvim pogrešno, autore da općenito upozoravaju o «iritativnom» djelovanju na bubrege.

Ponekad dolazi do opasne zamjene poljske preslice s vrstom *Equisetum palustre*. Premda ju znalci lako razlikuju poljske preslice, ipak treba paziti od koga kupujete biljku. Navedena vrsta otrovna je zbog sadržaja alkaloida kao što su palustrin i spermidin.