

## Drzewa, które pomagają naszemu zdrowiu

### Jesion wyniosły

*Fraxinus excelsior*



Jesion wyniosły to piękne drzewo wyra-  
stające do 40 metrów wysokości, o prostym,  
walcowatym pniu i ciemnoszarej korze, naj-  
pierw gładkiej, a w późniejszym czasie wegeta-  
cji spękanej. Liście ma duże do 30 cm długości,  
składające się z 7-11 listków jajowato-lanceto-  
waty lub epileptycznych. Brzegi liści są ząb-  
kowane lub piłkowane, od spodu omszone na



znerwieniu. Kwiaty jesionu mają postać mio-  
tlastych wiech, wykształcają się przed liśćmi.

Jesion kwitnie w kwietniu. Owocem jest  
skrzydlak, długo utrzymujący się na drzewie.  
W Polsce rośnie powszechnie na terenie całego  
kraju. Często jest sadzony jako drzewo ozdobe  
w parkach i ogrodach.

Kora jesionu zawiera związki kumarynowe  
o właściwościach przeciwrheumatycznych, po-  
nadto irydoidy, garbniki katechinowe i galu-  
sowe, flawonole, kwasy organiczne i sole mi-  
neralne.

Liście zawierają też związki kumarynowe,  
także mannitol, sole kwasu jabłkowego, fla-  
wonoidy, fenolokwasy i garbniki.

#### **Działanie i zastosowanie**

Wyciągi z kory i liści jesionu działają żółcio-  
pędnie i przeciwrheumatycznie. Przetwory z kory  
jesionu posiadają właściwości przeciwbólowe,  
przeciwzapalne i przeciwwysiękowe, a wyciąg  
z liści także właściwości przeczyszczające.

#### **Nalewka jesionowa**

Najlepiej samemu przygotować potrzebną  
ilość surowca, aby sporządzić nalewkę. Korę  
pozyskuje się na wiosnę, kiedy drzewa pusz-  
czają miążgę przed rozwojem liści. Kora jesionu  
powinna pochodzić z młodych gałęzi i gałą-  
zek uzyskanych podczas planowych czyszczeń,

wycinek, przecinek i obcinaniu gałęzi na wiosnę. Korę jesionu pozyskuje się podobnie jak korę kruszyny i wierzy, nacinając poprzednio korę ściętych uprzednio młodych gałęzi, a następnie przycinając wzdłuż i zdejmując nożem odcinki 15-20 cm. Przed zbiorem najlepiej skontaktować się ze służbą leśną, która wskaże nam miejsca planowych czyszczeń i wycinek. Liście jesionu zbiera się po ich całkowitym wykształceniu. Zbieramy zdrowe bez plam i przebarwień. Korę i liście jesionu suszy się w warunkach naturalnych, w miejscach zacienionych i przewiewnych. Jeśli nie możemy sami zająć się zbiorem, potrzebną ilość surowca zawsze możemy kupić w dobrym sklepie zielarskim, ale pamiętajmy – nigdy nie dowiemy się gdzie te drzewa rosły, a na jakość kory lub liści (np. bez plam) nie mamy żadnego wpływu.

Sposób przygotowania nalewki jesionowej:

20 gram wysuszonej i rozdrobnionej kory dodać do 30 gram wysuszonych i rozdrobnionych liści jesionu, a następnie umieścić w dwulitrowym słoju i zalać 0,5 l spirytusem 70%. Zawartość dokładnie wymieszać i w taki sposób, aby cała masa ziołowa była przykryta alkoholem. Słoik szczelnie zamknąć i przemieścić na 2-3 tygodnie do zaciemnionego miejsca, co pewien czas wstrząsając jego zawartość. Po upływie tego czasu mieszanekę kory i liści wycisnąć, a macerat przecedzić przez bibułę filtracyjną lub gazę. Nalewkę przelać do ciemnej butelki, najlepiej z kapslem, szczelnie zamknąć

i opisać, podając jej nazwę, datę sporządzenia, sposób użycia i zastosowanie.

Sposób użycia, działanie i zastosowanie nalewki jesionowej

Pić po 50 kropli nalewki rozpuszczonej w szklance przegotowanej i ostudzonej wody, trzy razy dziennie, przy reumatyzmie, w napadach dny i kamicy nerkowej. Nalewka działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwreumatycznie, antyseptycznie i reguluje metabolizm. Ponadto działa żółciopędnie, lekko przeczyszczająco, usuwa z organizmu kwas moczowy i łagodzi podrażnione tkanki. Zaleca się ją stosować w kamicy nerkowej, reumatyzmie i napadach dny oraz obrzękach i w przypadkach zatrzymywania wody w organizmie. Może być pomocna w gorączce oraz zaburzeniach trawienia jako środek lekko przeczyszczający i moczopędny. Przynosi ulgę w napadach dny i bólach reumatycznych. Działa tonizująco. Łagodzi dolegliwości wątroby wywołane niedostatecznym wydzielaniem żółci i jej utrudnionym przepływem do dwunastnicy.



Opracował  
Zygmunt Lira

Bibliografia:

Drzewoznaństwo

Zioła w nalewkach leczniczych, Mateusz Emanuel Senderski



ul. Cieszyńska 21, 43-384 Jaworze

[www.escobb.com.pl](http://www.escobb.com.pl)

33 815 00 21, 603 456 383



POMOCNI  
W BIZNESIE

## Jeżeli masz obowiązek wdrożenia rozporządzenia o Ochronie Danych Osobowych

### ZAPRASZAMY

- wykonamy audyt dla firm i instytucji z zakresu Ochrony Danych Osobowych
- przygotowujemy i wdrożymy niezbędną dokumentację
- przeszkolimy kadre zarządzającą oraz pracowników

Świadczymy również usługi  
Inspektora Ochrony Danych Osobowych.

**Uwaga!!! Nowa siedziba Firmy: 43-384 Jaworze, ul. Cieszyńska 21**