

Lonicera caerulea L. var. kamtschatica Sevest. – Wiciokrzew kamczacki (odmiana Wiciokrzewu sinego), Jagoda kamczacka, Suchodrzew kamczacki

Camprifoliaceae (Przewiertniowate)



Źródło: http://www.havlis.cz/karta_en.php?kytkaid=611



Źródło: <http://www.prirodamoja.estranky.sk/clanky/menej-zname-or/zemolez-kamcasky>

Właściwości lecznicze:

• Owoce wiciokrzewu kamczackiego były znane już od dawna w tradycyjnej medycynie ludowej. Uważano, że ich spożywanie wzmacnia naczynia krwionośne, hamuje krwotoki i obniża ciśnienie krwi. Stosowano je także w różnego typu dolegliwościach żołądkowych oraz w niestrawności. Z liści i kwiatów wiciokrzewu sporządzano płukankę, używaną głównie w chorobach i stanach zapalnych gardła, grypie oraz przeziębieniu, której przypisywano działanie antyseptyczne, zwalczające infekcje bakteryjne i wirusowe.

• Dojrzałe owoce wiciokrzewu kamczackiego są cennym źródłem witamin oraz substancji aktywnych biologicznie korzystnie wpływających na organizm człowieka, m.in. **witamin C i A** oraz pierwiastków: **żelaza, jodu, miedzi**. Świeże jagody są bogate w **polifenole**, działające przeciwutleniająco (antyoksydacyjnie) **antocyjany – pochodne cyjanidyny, pelargonidyny oraz peonidyny** (nawet do 1400 mg/100 g), **flawonoidy** (140 mg/100 g) – w tym **rutynę** (działającą uszczelniająco na naczynia krwionośne i współdziałającą z kolagenem w utrzymaniu gładkiej, napiętej skóry) oraz **kwercetynę** (neutralizującą wolne rodniki, wspomagającą procesy niszczenia nowotworów, hamującą powstawanie żylaków oraz złogów tłuszczowych w naczyniach żylnych oraz zapobiegającą utlenianiu się cholesterolu i tworzeniu

blaszek miążdżycowych). Owoce wiciokrzewu są również źródłem **epikatechin** (uważa się, że przeciwdziałają one rozwojowi chorób takich jak: niewydolność serca, cukrzyca, udar oraz nowotwory) oraz **kwasów organicznych: kawowego i chlorogenowego** (normalizują pracę jelit oraz działają ochronnie na wątrobę i komórki nerwowe). Co istotne, przetwory z owoców wiciokrzewu kamczackiego zachowują nawet do 80% tych związków! Uważa się, że ciała czynne jagód kamczackich z uwagi na swoje działanie mogą okazać się pomocne w walce z chorobami nowotworowymi i starzeniem się organizmu, a także, że ogólnie wzmacniają organizm, eliminują przeziębienie i grypę, działają hamująco na rozwój bakterii i wirusów oraz są skuteczne w odtruwaniu organizmu z toksyn, metali ciężkich oraz leków.^{1,2}

- Naukowcy wykazali, że wyciąg z owoców *Lonicera* wykazuje działanie **przeciwzapalne in vitro** oraz *in vivo*. W specjalnie zaprojektowanym eksperymencie laboratoryjnym z wykorzystaniem szczurów wywołano w sposób doświadczalny zapalenie błony naczyniowej oka (zapalenie naczyniówki) wykorzystując do tego celu lipopolisacharyd (LPS). LPS jest endotoksyną bakteryjną – stanowi integralny, białkowy składnik błony komórkowej niektórych bakterii w dużej mierze odpowiedzialny za ich chorobotwórczość. Bezpośrednio po podaniu LPS grupie badanych szczurów podawano dożylnie wyciąg z owoców suchodrzewu bogaty w związki polifenolowe w ilościach 1, 10 oraz 100 mg. W doświadczeniu udało się wykazać, że wyciąg z suchodrzewu wpływa na zmniejszenie nacieków zapalnych w komórkach oka oraz poprawia obraz histologiczny tkanki oka – prawdopodobnie dzieje się to w następstwie hamowania produkcji mediatorów prozapalnych przez związki polifenolowe zawarte w ekstraktach pochodzących z owoców *Lonicera*.³

Zbliżone badania nad aktywnością przeciwzapalną polifenoli z owoców *Lonicera* prowadzono na fibroblastach dziąseł (również objętych procesem zapalnym wywołanym doświadczalnie za pomocą LPS). LPS indukuje w tkankach dziąseł oraz w zębodole szereg patologicznych procesów o charakterze zapalnym i wolnorodnikowym. Wykazano, że związki fenolowe *Lonicera*, szczególnie kwasy fenolowe, flawonoidy oraz antocyjany wykazują działanie **antyoksydacyjne – wymiatające wolne rodniki i przeciwzapalne** poprzez hamowanie procesów indukowanych przez LPS i mogą mieć zastosowanie w terapii zapalenia dziąseł. Hamują m.in. ekspresję enzymu cyklooksygenazy II (COX-2) uczestniczącego w produkcji prostaglandyn – substancji biorących udział w procesach zapalnych oraz przyczyniających się do powstawania obrzęków, gorączki oraz bólu (podobny mechanizm działania wykazują popularnie

¹ K. Król: Jagoda Kamczacka. Ekologiczna jagódka: http://ogrody.gazetadom.pl/ogrody/1,72164,8553960,Jagoda_Kamczacka__Ekologiczna_jagodka.html

² B. L. Minton: Wealth Opportunity: Blue Honeysuckle Berries are Hottest New Superfood.

³ X. H. Jin i wsp.: Effects of blue honeysuckle (*Lonicera caerulea* L.) extract on lipopolysaccharide-induced inflammation in vitro and in vivo, *Exp Eye Res*, 2006, 82, 860-7

stosowane leki przeciwbólowe i przeciwzapalne – kwas acetylosalicylowy (aspiryna) oraz ibuprofen – hamują one aktywność izoenzymu COX-2 określanego jako COX-1).⁴

• Wskazuje się również na działanie przeciwbakteryjne owoców *Lonicera* względem drobnoustrojów: *Escherichia coli*, *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus epidermidis* i *Streptococcus mutans* oraz drożdżaków *Candida*. Niektórzy autorzy podają również działanie ochronne ekstraktów z owoców wiciokrzewu względem promieniowania UVA i możliwe ich wykorzystanie w produkcji preparatów chroniących przed słońcem oraz działanie hamujące rozwój guzów u zwierząt.⁵

Przydatność w kuchni, piwnicy, spiżarni:

Jagody kamczackie oprócz niewątpliwych walorów smakowych pozwalają na długo zachować dobrą kondycję, sprawność fizyczną, urodę oraz młodość. Smakują doskonale na surowo oraz jako dodatek do sałatek owocowych, lodów, pierogów czy rozmaitych wypieków. Można z nich przygotowywać również domowe przetwory: konfitury, nalewki, dżemy, soki, suszyć jagody oraz je mrozić. Ich słodko-kwaśny smak bardzo dobrze komponuje się z innymi owocami.

Nalewka z owoców wiciokrzewu kamczackiego: tradycyjnie przygotowuje się ją poprzez zalanie jagód kamczackich alkoholem dla wydobycia pełni aromatu, przy czym po 6 tygodniach zlewa się wyciąg, a owoce zasypuje cukrem, który wydobywa z nich resztę cennych substancji. Po upływie kolejnych 6 tygodni zlewa się słodki wyciąg cukrowy z owoców i łączy się oba wyciągi w celu uzyskania właściwej nalewki.⁶

Ciekawostki, legendy, historie ze świata:

- Pierwsze doniesienia o Wiciokrzewie kamczackim pochodzą z literatury rosyjskiej końca XVII wieku. Kolejne zapiski to blisko sto lat późniejsze notatki badacza przyrody Kraszennikowa, który w swojej pracy o półwyspie Kamczatka wspominał o spożywaniu jagód kamczackich przez lokalnych osadników.
- Owoce jagody kamczackiej są w Polsce coraz bardziej cenione nie tylko ze względu na wysokie walory smakowe (słodko-kwaśny smak z nutą goryczki) i odżywcze, ale także dlatego, że w warunkach naturalnych należą do najwcześniej dojrzewających owoców – roślina kwitnie

⁴ A. Zdarilová: Polyphenolic fraction of *Lonicera caerulea* L. fruits reduces oxidative stress and inflammatory markers induced by lipopolysaccharide in gingival fibroblasts.

⁵ Rare berries: Blue honeysuckle: <http://berrydoctor.com/broadcast/2009/PDF/honeysuckle.pdf>

⁶ K. Król: Jagoda Kamczacka. Ekologiczna jagódka: http://ogrody.gazetadom.pl/ogrody/1,72164,8553960,Jagoda_Kamczacka__Ekologiczna_jagodka.html

wczesną wiosną, nawet na początku kwietnia, natomiast pierwsze owoce pojawiają się niekiedy już w połowie maja!

- Wiciokrzew kamczacki jest rośliną odporną nawet na ekstremalne mrozy! Co ciekawe, kwiaty wytrzymują nawet -8°C , a cała roślina aż -45°C !!!
- Z jednej rośliny Wiciokrzewu kamczackiego można w ciągu roku zebrać nawet 6 kg owoców!
- Wiciokrzew kamczacki jest rośliną o niewielkich wymaganiach jeśli chodzi o uprawę, dlatego zyskuje dużą popularność wśród hodowców. Również ogrodnicy-amatorzy coraz częściej znajdują dla niego miejsce w swych ogródkach z uwagi na niewątpliwą urodę jego krzewów. Wiciokrzew może rosnąć nawet w bardzo surowym klimacie (z uwagi na wspomnianą odporność na srogie mrozy) i nawet na mało żyznych glebach (choć takie warto wzbogacić obornikiem lub kompostem). Pielęgnacja rośliny również nie jest trudna, a jej przycinanie zazwyczaj można ograniczyć do usuwania uszkodzonych pędów. Rośliny na ogół nie chorują, więc nie trzeba ich również opryskiwać. Żeby natomiast zebrać z krzewu dorodne owoce, należy posadzić obok siebie przynajmniej dwie odmiany jagody kamczackiej kwitnące w tym samym czasie – ze względu na zapylenie krzyżowe. Przy takim zapyleniu pojedyncze owoce uzyskane z krzewów będą znacznie większe i dłużej utrzymają się na krzewie.
- W literaturze pszczelarskiej niektóre gatunki *Lonicera* zaliczane są do roślin miododajnych (wydzielają nektar zbierany chętnie przez pszczoły miodne oraz trzmiele). Nektar *Lonicera kamtschatica* jest bogaty w cukry, ich koncentracja jest różna dla poszczególnych odmian rośliny. Kwiaty wiciokrzewu (w zależności od odmiany i lokalizacji uprawy) mogą dostarczyć średnio od 18 do 28 mg cukrów z 10 kwiatów, a wydajność cukrowa wynosi od 44 do 68 kg/ha plantacji.⁷

⁷ M. Bożek, J. Wienerka: Biologia kwitnienia i wydajność cukrowa kwiatów dwóch odmian *Lonicera kamtschatica* (Sevast.) Pojark., ACTA AGROBOTANICA Vol. 59, 2006, 177–182