

Skrivnosti smrekove smole – naravno zdravilo za mnoge tegobe

Med gosto zelenimi gozdovi se skriva dragoceno darilo narave – smrekova smola. Izloča se skozi specializirane strukture smreke tako v notranjosti debla, kot tudi na njegovi površini. Njena kemijska sestava je deloma še vedno skrivnost, s pomočjo sodobne znanosti pa vemo, da je sestavljena iz več kot 80 različnih organskih spojin. Njen hlapni del je bogat z monoterpeni, ki igrajo ključno vlogo pri obrambi smrek pred škodljivci in patogeni, v nehlapnem delu pa prevladujejo diterpenske kisline, ki dopolnjujejo njene zdravilne učinke. Zdravilni učinki smrekove smole, ki ji jih pripisuje izročilo in jim v veliki meri pritrjuje tudi znanost, izhajajo iz kombiniranega učinka več snovi v smrekovi smoli.

Poznavanje smrekove smole in njenih učinkov se je razvijalo skozi zgodovino. Finski arheologi so leta 2007 odkrili, da so starodavna finska ljudstva že pred sedmimi tisočletji poznala njene blagodejne lastnosti. Hipokrat, znan kot oče medicine, je v svojih delih opisoval metode



uporabe smrekove smole, ki so jih zdravniki uspešno uporabljali do srednjega veka. Tudi perzijski zdravnik Ibn Sina je v 1. tisočletju smrekovi smoli pripisoval številne zdravilne učinke.

Na podlagi izročila so v preteklosti iz smole izdelovali različne zdravilne pripravke. Na Finskem so tradicionalno smrekovo mazilo pripravljali iz smrekove smole in masla ter ga uporabljali za celjenje ran. Tudi ameriški Indijanci so dobro poznali njene zdravilne lastnosti ter jo žvečili pri težavah v ustih in prebavilih. Prav zato, ker je videl, kako ameriški staroselci žvečijo smolo, je ameriški poslovnež John B. Curtis leta 1848 razvil prvi žvečilni gumi, ki je bil iz – smrekove smole. Tudi v kasnejših letih je smrekova smola ostala v središču pozornosti. Kanadski kemik Henry R. Gray je v sedemdesetih letih 19. stoletja ustvaril »Grayev sirup« iz smole rdeče smreke, ki je bil zelo učinkovit za zdravljenje kašlja, prehlada in vnetij grla.

Smrekova smola v tradicionalnem slovenskem zdravilstvu: most med naravo in zdravjem

Smrekova smola je svoje mesto našla tudi v slovenski tradiciji. Ljudje so jo spretno izkoriščali za izdelavo raznovrstnih zdravilnih pripravkov. Njena uporaba je bila raznolika, saj so jo kmetje v različnih delih Slovenije uspešno uporabljali za zdravljenje številnih tegob.

Na Gorenjskem so smrekovo smolo obdelovali na svojstven način. Pripravek, ki so ga izdelovali, je postal poznan pod imenom »smrdljivc«. Ime se je našalo na njegov značilni vonj. V hribovitih delih Slovenije, so kmetje čisto smolo iglavcev – predvsem bora, macesna in smreke – imenovali »pilpuh«. Nabirali so sveže kapljice te smole in jo uporabljali za različne zdravstvene težave. V Lescanah na Gorenjskem je zelo znana zeliščarka »Prežla« v svojih terapevtskih pristopih redno uporabljala pripravek s smrekovo smolo, ki je bil lepljiv in črne barve. S to skrbno izbrano snovjo je zelo uspešno zdravila bolečine v hrbtenici in številne druge težave, kar je pridobilo veliko zaupanje med domačini.

Tudi slovenski zeliščar pater Simon Ašič je v svojih zapisih izpostavil učinkovitost smrekove smole. Poudaril je njen vpliv na mišično delovanje, telesno odpornost in zdravljenje kožnih težav, kot so izpuščaji in rane.

Stoletno zdravilstvo je uspešno ohranilo izročilo uporabe smrekove smole skozi stoletja, od zdravljenja ran, opeklin, prehladov in vnetij do lajšanja revmatičnih težav in drugih obolenj, prvo moderno in komerci-



in proizvodnjo izključno zdravilnih izdelkov iz smole.

Znanstvena odkritja: moč smrekove smole za zdravje in dobro počutje

Tradicionalna uporaba smrekove smole za različne zdravstvene težave je spodbudila vrsto raziskav o tej kompleksni naravni snovi.

Raziskave (Simbirtsev, 2002) so pokazale, da smola vpliva na lokalno aktivnost nevtrofilnih levkocitov, kar igra ključno vlogo na učinkovitost vnetnega procesa.

Strokovnjaki (Sipponen in ostali, 2007) so preučevali tudi vpliv smrekove smole na celjenje ran. V skupini, kjer so uporabljali smrekovo mazilo, so se rane zacelile bistveno hitreje in bistveno večjemu deležu udeležencev kot v testni skupini. Rezultati so pokazali, da smrekova smola spodbuja celjenje in zmanjšuje možnosti za okužbe.

Isti finski raziskovalci so leta 2011 ugotovili, da močno deluje proti vsem dermatofitom (glivicam,

ki povzročajo večino glivičnih okužb kože in nohtov pri ljudeh).

V študiji, ki jo je izvedla ekipa teh raziskovalcev, so ugotovili tudi protimikrobno delovanje proti vsem pogostim bakterijam, celo proti odpornim na antibiotike, kot sta MRSA in VRE.

Smrekova smola: most med preteklostjo in prihodnostjo

Smrekova smola torej človeku že tisočletja služi kot naravno zdravilo. Njena zgodovinska uporaba za vse vrste tegob, je podprta tudi z raziskavami, ki so potrdile, da smrekova smola lahko učinkovito pospeši zdravljenje vnetij, celi rane in deluje protimikrobno proti različnim, tudi zelo odpornim bakterijam.

Smrekova smola tako predstavlja most med preteklostjo in prihodnostjo, kjer tradicionalna modrost in sodobno znanje združita moči za dobrobit človekovega zdravja.

Matic Konc

www.smrekovit.si

