



117. *Crataegus oxyacantha* L. Gemeiner Weißdorn.

GŁÓG

Głóg (*Crataegus L.*) jest krzewem lub niewielkim drzewem z rodziny różowatych (Rosaceae), szeroko rozpowszechnionym w Europie. W ziołarstwie wykorzystywane są przede wszystkim jego owoce, a także kwiaty i liście.

Tradycyjne zastosowanie

Owoce głogu od dawna zajmują ważne miejsce w europejskim ziołarstwie jako roślina związana z funkcjonowaniem układu krążenia. W dawnych zielnikach opisywano je jako środek stosowany przy osłabieniu serca, kołataniu oraz napięciu nerwowym.

Współczesne opracowania wskazują również na ich zastosowanie w kontekście długotrwałego stresu oraz obciążenia układu sercowo-naczyniowego¹.

Wyniki badań

Współczesne badania wskazują, że ekstrakty z owoców głogu (*Crataegus*) mogą wpływać na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego poprzez kilka mechanizmów. W badaniach klinicznych obserwowano poprawę wydolności serca oraz tolerancji wysiłku u osób z łagodną i umiarkowaną niewydolnością serca, co wiąże się z wpływem na kurczliwość mięśnia sercowego oraz przepływ krwi w naczyniach²³.

W literaturze opisuje się także działanie rozszerzające naczynia krwionośne, co może przyczyniać się do regulacji ciśnienia krwi¹⁴. Efekt ten łączony jest z obecnością flawonoidów i procyjanidyn, które wpływają na śródbłonek naczyń i poprawiają ich elastyczność.

Badania sugerują również, że preparaty z głogu mogą wpływać na metabolizm lipidów, w tym na obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i LDL¹. Właściwości te są przedmiotem dalszych badań, jednak są spójne z tradycyjnym zastosowaniem rośliny.

Opisywane są także właściwości przeciwutleniające oraz działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze ekstraktów z owoców głogu, wynikające z obecności związków fenolowych¹⁴. Związki te mogą ograniczać stres oksydacyjny oraz wspierać ochronę komórek.

Większość danych pochodzi z badań klinicznych i eksperymentalnych, a ich wyniki wskazują na potencjalne znaczenie głogu jako rośliny wspierającej funkcjonowanie układu krążenia.

Wybrane źródła naukowe

¹ Preedy V.R., Watson R.R. (red.) (2015). The Mediterranean Diet – An Evidence Based Approach. Academic Press.

² Holubarsch C.J.F. i in. (2008). The efficacy and safety of Crataegus extract WS 1442 in patients with heart failure: the SPICE trial. European Journal of Heart Failure.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19019730/>

³ Tauchert M. (2002). Efficacy and safety of Crataegus extract WS 1442 in comparison with placebo in patients with chronic stable New York Heart Association class-III heart failure. American Heart Journal.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12040357>

⁴ Chang Q., Zuo Z., Harrison F., Chow M.S.S. (2002). Hawthorn. Journal of Clinical Pharmacology

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12043949/>

