

VRBA BÍLÁ

Salix alba

bohaté na účinnou látku
salicin jsou i druhy *salix*
fragilis, *daphnoides*,
purpurea
Vrba biela



🌻 ÚČINNÉ LÁTKY

Salicin (v těle z něj vzniká kyselina salicylová), fenolické látky, třísloviny, flavonoidy.

🌻 ÚČINKY

Protizánětlivé, protimikrobní, bolest tišící, antioxidační, antidepresivní účinky.

🌻 POUŽITÍ

Revma, horečka, osteoartritida, bolest v bedrech, zad, bolesti svalů, bolest hlavy, migréna (velmi účinná v kombinaci s řimbabou), tradičně také proti dně, průjmům, parazitům, krvácení, nespavosti a na posilující koupele.

🌻 BEZPEČNOST

Na rozdíl od aspirinu nedráždí žaludek a můžou ji i malé děti, není vhodná u lidí s přecitlivělostí na salicyláty a u těhotných žen (B1 dle FDA), opatrnost s warfarinem a léky proti bolesti, žaludečních vředů. Při kojení se silně nedoporučuje.

🌻 ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Odvar z 1 lžičky nadrobno nasekané kůry (sbírá se kůra na jaře před olistěním, nejlépe z 2-3letých větvíček) a 300 ml vody, vařit 5 minut, 1-3x denně. Tinktura (1:1), užívat 1-2 ml 3x denně. U standardizovaných extraktů z vrbové kůry se v klinických studiích u bolestí zad a kloubů používá 120–240 mg salicinu/den, typicky 4–6 týdnů.

Zdroje:

TAWFEEK, Nora, et al. Phytochemistry, pharmacology and medicinal uses of plants of the genus Salix: An updated review. *Frontiers in pharmacology*, 2021, 12: 593856.

DI GIACOMO, Viviana, et al. Multiple pharmacological and toxicological investigations on Tanacetum parthenium and Salix alba extracts: Focus on potential application as anti-migraine agents. *Food and Chemical Toxicology*, 2019, 133: 110783.

MAISTRO, Edson Luis, et al. In vivo toxicogenic potential of Salix alba (Salicaceae) bark extract. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 2022, 85.3: 121-130.

SHARA, Mohd; STOHS, Sidney J. Efficacy and safety of white willow bark (Salix alba) extracts. *Phytotherapy Research*, 2015, 29.8: 1112-1116.

LIN, Chun-Ru, et al. Willow bark (Salix spp.) used for pain relief in arthritis: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Life*, 2023, 13.10: 2058.

CHRUBASIK, Sigrun, et al. Treatment of low back pain exacerbations with willow bark extract: a randomized double-blind study. *The American journal of medicine*, 2000, 109.1: 9-14.

TSAl, Ru-Yin, et al. Updated meta-analysis on the therapeutic effects of botanical extract interventions for chronic lower back pain. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 2025, 29.6: 107.