



OSTROPEST PLAMISTY

Ostropest plamisty był stosowany już w starożytnej Grecji i Rzymie. Dotychczas na świecie przeprowadzono ponad 300 badań naukowych potwierdzających skuteczność tego zioła, szczególnie w leczeniu schorzeń wątroby.

Ostropest plamisty jest jednym z najlepiej przebadanych ziół stosowanych współcześnie. Swą skuteczność w chronieniu wątroby zawdzięcza sylimarynie, kompleksowi flawonolignanów, pozyskiwanemu z jego łupin nasiennych.

Ostropest plamisty wzmacnia wątrobę, zapobiegając nadmiernej utracie przez organizm glutationu, związku podobnego do aminokwasu, który odgrywa ważną rolę w odtruwaniu organizmu. Badania wykazały, że może on zwiększać stężenie glutationu nawet o 35%. Zioło skutecznie chroni wątrobę przed jednoczesnym dopływem zbyt wielu szkodliwych substancji. Jest też silnym przeciwutleniaczem, mocniejszym niż witaminy C i E, przeciwdziała więc uszkodzeniom komórek przez wolne rodniki.

Nasiona ostropestu działają odtruwająco, oczyszczająco i regenerująco na miąższ wątroby i częściowo na miąższ nerek, zwiększają wydzielanie soku żołądkowego i poprawiają apetyt. Wyciągi alkoholowe z tej rośliny działają wzmacniająco na naczynia krwionośne, hamują krwawienia wewnętrzne, a zwłaszcza z narządów kobiecych, powodują łagodny skurcz naczyń krwionośnych.

Możliwe zastosowania:

- w niedomodze wątroby, ● w żółtaczce, ● w wirusowym zapaleniu wątroby, ● w marskości wątroby, ● w ostrym żółtym zaniku wątroby, ● w zwyrodnieniu tłuszczowym wątroby, ● w zatruciach, ● w marskości wątroby (zwłaszcza u alkoholiczków), ● w braku soku żołądkowego, ● we wzdęciach i odbijaniu, ● w hemoroidach, ● w krwotokach wewnętrznych, ● w krwawieniu z żołądka i jelit.

Ponadto ostropest plamisty stosuje się w leczeniu:

- łuszczycy
- ogólnie ochronie i wzmocnieniu wątroby
- złęgo samopoczucia po nadużyciu alkoholu
- kamieni żółciowych
- reakcji Herxheimera (skutkach ubocznych detoksykacji, tj. leczeniu drożdżycy systemowej)
- toksyczności estrogenowej wątroby (obserwowanej w zespole napięcia przedmiesiączkowego)



Odrtruwanie i regeneracja wątroby

Sylimaryna, będąca głównym aktywnym związkiem ostropestu plamistego, jest jedną z najsilniej działających, znanych substancji chroniących wątrobę. Wykazano, że zwiększa ona produkcję glutationu w wątrobie o ok. 30%, dzięki czemu znacznie poprawia się możliwości detoksykacji. Stymuluje również syntezę białek w wątrobie, intensyfikując wzrost zdrowych komórek wątrobowych. Ponadto ostropest plamisty pobudza działanie żółci, co korzystnie wpływa na wątrobę i pęcherzyk żółciowy.

Pośród modeli doświadczalnych, służących pomiarowi ochrony przed uszkodzeniami wątroby, modele, które bazują na toksyczności amanityny lub falloidydy są najważniejsze, ponieważ te dwa peptydy są najsilniejszymi substancjami powodującymi uszkodzenia wątroby – pochodzą z muchomora zielonawego (*Amanita phalloides*). W tych modelach doświadczalnych sylimaryna dawała imponujące efekty. Podana przed zatruciem toksyną (amanityną) w 100% skutecznie zapobiegała objawom zatrucia. Sylimaryna całkowicie przeciwdziałała toksycznym skutkom, nawet podana po 10 minutach od spożycia amanityny. Natomiast sylimaryna przyjęta w ciągu 24 godzin, zapobiegłaby zgonowi i w dużym stopniu ograniczyłaby uszkodzenia wątroby.

Prawdopodobnie najbardziej interesującym wpływem składników ostropestu plamistego na wątrobę jest jego zdolność pobudzania syntezy białek. Dzięki temu wzrasta wytwarzanie nowych komórek wątrobowych, które zastępują stare i uszkodzone komórki. Co ciekawe, sylimaryna nie działa pobudzająco na komórki nowotworowe wątroby.

Łuszczyca

W leczeniu łuszczycy wskazane jest skorygowanie nieprawidłowego funkcjonowania wątroby. Opisano, że sylimaryna może być pomocna w leczeniu łuszczycy, co może wynikać z jej zdolności hamowania syntezy leukotrienów i poprawy funkcjonowania wątroby.

Związek pomiędzy wątrobą a łuszczycą dotyczy jednego z podstawowych zadań wątroby – filtrowania krwi. Stwierdzono, że łuszczyca jest związana z wysokim poziomem endotoksyn w krwioobiegu, takich jak endotoksyn występujących w ścianach komórkowych bakterii jelitowych. Łuszczyca ulega znacznemu pogorszeniu w przypadku przeciążenia wątroby przez większą ilość endotoksyn, toksyn chemicznych lub osłabienia zdolności filtrowania i detoksykacji przez wątrobę.

Innym objawem łuszczycy jest nadmierna produkcja leukotrienów. Wykazano, że sylimaryna zmniejsza ich wytwarzanie wskutek inhibicji lipooksygenazy. Z tego względu sylimaryna może hamować jeden z czynników nadmiernej replikacji komórek.

Sylimaryna oferuje też inne korzyści, które mogą być cenne dla pacjentów z łuszczycą. W większości związane są z korygowaniem nieprawidłowego poziomu współczynników cAMP i cGMP obserwowanych w skórze pacjentów chorych na łuszczycę.

Współczynnik tych dwóch czynników kontrolnych odpowiada za kontrolę replikacji komórek. W tłuszczycy poziom cGMP jest proporcjonalnie wyższy w porównaniu z poziomem cAMP. Sylimaryna obniża poziom cGMP i podnosi poziom cAMP.

Kamica żółciowa

Wyniki niedawno przeprowadzonego badania wskazują, że sylimaryna dzięki swej zdolności zwiększania rozpuszczalności żółci może być również stosowana w zapobieganiu i leczeniu kamieni żółciowych. W badaniu tym oznaczono skład żółci u 19 pacjentów (4 z kamieniami żółciowymi i 15 po usunięciu pęcherzyka żółciowego z powodu kamieni żółciowych) przed i po kuracji sylimaryną (420 mg dziennie przez 30 dni) lub placebo. Kuracja sylimaryną skutkowała znacznym obniżeniem stężenia cholesterolu w żółci i wskaźnika nasycenia żółcią.

Przeciwutleniacz

Ze względu na zdolność podnoszenia przez sylimarynę poziomu glutationu w wątrobie, znacznemu wzmocnieniu ulegają układy antyoksydacyjne. Glutation jest wykorzystywany do wytwarzania w organizmie peroksydazy glutationowej – najsilniejszego enzymu zwalczającego wolne rodniki. Flawonoidy zawarte w ostropestie plamistym również działają bezpośrednio antyoksydacyjnie.

Wirusowe zapalenie wątroby

Sylimaryna jest również pożyteczna w leczeniu uszkodzeń wątroby przez wirusy. Jest skuteczna zarówno w ostrym jak i przewlekłym zapaleniu wirusowym wątroby.

W badaniu ostrego zapalenia wirusowego wątroby, sylimaryna podana 29 pacjentom wywarła wyraźny wpływ terapeutyczny na charakterystyczny podwyższony poziom w surowicy bilirubiny i enzymów wątrobowych w porównaniu z grupą placebo. Po piątym dniu leczenia, uzyskiwano większą regresję parametrów laboratoryjnych w grupie leczonej sylimaryną niż w grupie placebo. Liczba pacjentów z normalnymi wartościami prób wątrobowych po 3 tygodniach leczenia była znacznie większa w grupie przyjmującej sylimarynę niż w grupie placebo.

W badaniu przewlekłego wirusowego zapalenia wątroby stwierdzono znaczną poprawę dzięki zastosowaniu sylimaryny. Przyjmowana w dużych dawkach (420 miligramów) przez okres od 3 do 12 miesięcy powodowała cofnięcie uszkodzeń komórek wątrobowych (czego dowiedziono przeprowadzając biopsję), wzrost poziomu białek we krwi oraz obniżenie poziomu enzymów wątrobowych. Poprawę odnotowano dla częstych objawów zapalenia wątroby (np. dolegliwości brzusznych, zmniejszenia apetytu i zmęczenia).

Środek przeciwzapalny

Ostropest plamisty działa przeciwzapalnie ze względu na inhibicję leukotrienów, wzmacnianie układów enzymów antyoksydacyjnych i usuwanie tych toksyn, które zapoczątkowują reakcje zapalne.

Choroba alkoholowa i leczenie odwykowe

Ostropest plamisty jest dość skuteczny w leczeniu chorób wątroby spowodowanych przez alkohol. Choroby te mogą mieć bardzo zróżnicowany przebieg; od stanu względnie łagodnego po bardzo poważne uszkodzenia wątroby. Poważne uszkodzenia powodują marskość wątroby (zbliznowacenie lub zwłóknienie tkanki wątrobowej), ale nawet wówczas sylimaryna daje korzyści pacjentom. Najbardziej istotna korzyść polega na wydłużeniu okresu ich życia.

W pewnym badaniu 87 pacjentów z marskością wątroby (w tym 46 z alkoholową marskością) przyjmowało sylimarynę, natomiast 83 pacjentów z marskością wątroby (w tym 45 z alkoholową marskością) przyjmowało placebo. Średni okres obserwacji wynosił 41 miesięcy. W grupie przyjmującej sylimarynę odnotowano 24 zgony, w tym 18 związanych z chorobą wątroby; w grupie kontrolnej odnotowano 37 zgonów, w tym 31 związanych z chorobą wątroby. Czteroletni wskaźnik przeżyć wyniósł 58% w grupie leczonej sylimaryną w porównaniu z 39% w grupie kontrolnej. Sylimaryna u pacjentów z marskością wątroby może również poprawiać funkcje immunologiczne. Nie ustalono jednak, czy efekt ten wynika z jej wpływu ochronnego na wątrobę czy też lepszego funkcjonowania wątroby.

Chemioterapia

Ostropest plamisty zmniejsza uszkodzenia wątroby powstające podczas chemioterapii u pacjentów cierpiących na nowotwór oraz wspomaga rekonwalescencję, przyspieszając usuwanie substancji toksycznych odkładających się w organizmie. Zioło to łagodzi też stany zapalne i hamuje zmiany skórne związane z łuszczycą.

Endometrioza

Działa też skutecznie w endometriozie (chorobie, która jest jedną z przyczyn bezpłodności kobiet), ponieważ pomaga wątrobie przetwarzać estrogen – hormon, który w większych stężeniach może nasilać bóle i inne objawy tej choroby.

Suplementacja

Należy wybierać preparaty standaryzowane pod względem zawartości sylimaryny, jednocześnie zawierające nie przetworzony świeży ostropest plamisty. Tylko wtedy uzyska się pełną siłę działania tego zioła, bez żadnych strat jakichkolwiek jego substancji aktywnych.

Minimalna dzienna porcja to 140 mg sylimaryny i 300 mg nieprzetworzonego sproszkowanego ostropestu plamistego.

Piśmiennictwo - wybrane pozycje:

1. Castelman M. "The Healing Herbs", Bantam Booles, New York 1991.
2. „Uzdrowiająca moc witamin, minerałów i ziół”, Przegląd Reader's Digest 2000.
3. Salmi, HA and Sarna, S, (1982), „Effect of Silymarin on Chemical, Functional and Morphological Alteration of the Liver: A Double-Blind Controlled Study”, Scand J Gastroenterol, 17, pp. 417-421.